

تغذية كمال الاجسام

سكيب لاكور

في كثير من الأحيان في الحياة، لا يتعلق الأمر بما نعرفه، بل في الواقع نتابع ونفعل ما نعرفه بالفعل.

–تخطي المحكمة

تغذية كمال الاجسام

استراتيجيات تناول طعام بسيطة ومحددة لمساعدتك
الوصول إلى أهدافك

جدول المحتويات

أهمية التغذية الجيدة : . . 2

عادات الأكل الجيدة مبنية على أساس التحفيز. . . . 2

أهم ثلاثة مفاتيح لفهم التغذية الفعالة في كمال الأجسام. . 4.

المغذيات الكبيرة وما تفعله بالنسبة لنا -شرح البروتين والكربوهيدرات والدهون. . 5.

النسبة "الصحيحة" للمغذيات الكبيرة: . 8

تحديد عدد السعرات الحرارية التي يجب عليك تناولها. . 9.

تخطي طريقة La Cour البسيطة لتحديد مستوى الصيانة لديك. . . . 11

تركيب الجسم. . . . 16

تحديد عدد الوجبات التي يجب تناولها كل يوم. . . 17

تخطي خطة الوجبات الأساسية في La Cour: . 19

الأكل لبناء الكتلة العضلية. . . 20

كيفية حساب النسب المئوية للمغذيات الكبيرة في طعامك –مراجعة سريعة لرياضيات التغذية. . 20.

أهمية البروتين: . . . 22

ما هي كمية البروتين التي يجب عليك تناولها لبناء العضلات؟ . 23

يشرح Skip La Cour "نافذة الفرص لاستهلاك البروتين". 25.النظرية. .

خطورة تناول الكثير من البروتين. . . 26

استراتيجية "التضخيم" لزيادة كتلة العضلات. . . 27

تناول الطعام لخسارة الدهون في الجسم. . . 29

ليس هناك بديل عن العمل الشاق عندما يتعلق الأمر بخسارة الدهون في الجسم. . 31
لماذا قد لا تكون الكربوهيدرات النشوية مفيدة لك كما تعتقد؟ 32
بناء العضلات وخسارة الدهون في الجسم في نفس الوقت. . . 34
التعامل مع تحدي الأيض البطيء. . 35
التعامل مع التحدي المتمثل في عملية التمثيل الغذائي السريع. . 37
لماذا يجب أن تبقي نظامك الغذائي بسيطًا؟ . 38
فوائد إضافة الدهون "الجيدة" إلى نظامك الغذائي والدرس المؤلم الذي تعلمته! . . 41.
تخطي أول 5 إلى 6 أشهر من اتباع نظام غذائي لـ La Cour في العام الذي فاز فيه بفريق NPC Team Universe. . . .43
تخطي آخر 10 إلى 12 أسبوعًا من اتباع نظام غذائي لـ La Cour في العام الذي فاز فيه بفريق NPC Team Universe. 44
تخطي نظام La Cour الجديد والمحسن "الدهون الجيدة". . . 47
أهمية شرب الكثير من الماء. . 48
تخطي نصيحة La Cour لشرب المزيد من الماء. . 50
فوائد إضافة الملح إلى وجباتك. . . 49
الحصول على تمزيق العضلات والحفاظ عليها هو مسألة القلب. . . 51
بمجرد أن تفوتك وجبة مجدولة، ستختفي إلى الأبد! . 52
وضع حرق الدهون: تعلم أن تحب هذا الشعور. 52
كيف تعرف أنك تفقد العضلات؟ . . . 53
دمج "أيام الغش" في نظامك الغذائي المنضبط دون الشعور بالذنب . . 54
ثالوث كمال الأجسام: عرض مرئي لأهمية التغذية. . 54

55 . ... · تخطي أهم عشر نصائح غذائية من La Cour . . . .

58. ... · نماذج من برامج سكيب لاكور الغذائية. .

65 . . ... تخطي نصائح La Cour العشرة لتناول الطعام بشكل جيد على الرغم من جدول أعمالك المزدحم. .

69 . ... · 10 مفاتيح لإنشاء خطة غذائية فعالة.

87 . ... حول سكيب لا كور. .

تغذية كمال الاجسام

ا تراتيجيات تناول الطعام البسيطة والمحددة لمساعدتك في الوصول إلى هدفك ا هداف

بواسطة سكيب لا كور
NPC Team Universeوبطل Musclemania



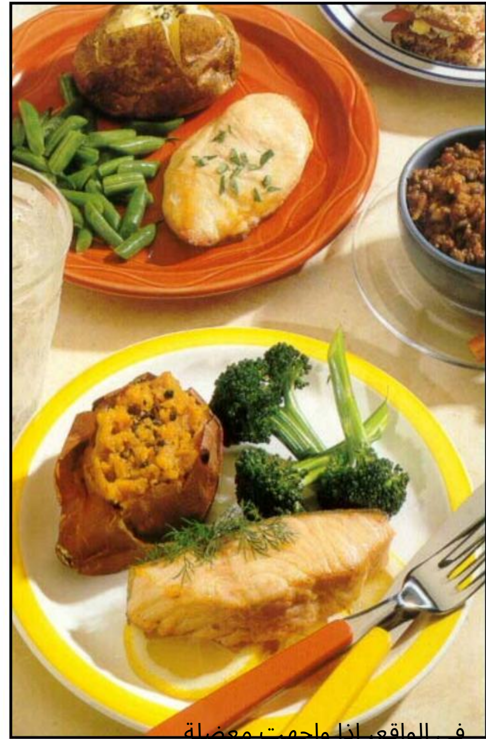
يعتقد الكثير منا أن عملية كمال الأجسام أكثر تعقيدا بكثير مما يجب أن يكون. هذا هو أنا صحيح بشكل خاص عندما يتعلق الأمر بالتغذية.

لقد توصلت إلى هذا الاستنتاج بعد الإجابة حرفيا آلاف الأسئلة من لاعبي كمال الأجسام لأكثر من عقد من الزمن. من خلال الندوات، والمظاهر، والرسائل، الاستشارات الهاتفية، والاتصال عبر الإنترنت، نفس الأسئلة التي طرحناها وواجهنا نفس التحديات مرارا وتكرارا. لا يهم مستوى الخبرة وعددهم الإنجازات، والظروف الفردية، أو أي جزء من العالم أ عاش لاعب كمال الأجسام، عندما يتعلق الأمر بالتغذية، وأنماط تفكيرنا و وكانت العقبات التي واجهوها هي نفسها في الأساس.

بينما أسعى جاهداً لتعزيز مهاراتي كمدرب كمال أجسام فعال، أحد مهاراتي ا هداف هي تبسيط عملية كمال الأجسام. خلاصة القول هي أننا جميعا بعد نفس الأشياء؛ لبناء العضلات، أو فقدان الدهون في الجسم، أو مزيج من البناء العضلات وخسارة الدهون في الجسم. ونريد أيضًا أن نفعل ذلك بأكثر الطرق فعالية في أقصر فترة زمنية.

إذا كنت تتبنى الاستراتيجيات الغذائية التي أوضحتها في هذا المنشور، فكيف يمكنك ذلك؟ الحاجة إلى بناء العضلات وفقدان الدهون في الجسم ستكون أكثر بساطة. لاحظ كلمة أنا كان الاستخدام بسيطًا -وليس سهلاً! لا شيء سهل (لا شيء يستحق الحصول عليه، على أي حال). إن تناول الطعام للحصول على جسم رشيق وعضلي ليس استثناءً.

أهمية التغذية الجيدة



تريو إنتاج عضلات عالية الجودة

الحفاظ على مستويات منخفضة من الدهون في الجسم من
الوقت والجهد الذي تستثمره في التدريب، أنا
يجب أن تطعم نفسك بشكل صحيح. أنت
العادات الغذائية -وليس كيفية تدريبك في
صالة الألعاب الرياضية -لها التأثير الأكبر على
تطوير اللياقة البدنية الخاصة بك. العديد من الخبراء
تشعر بالطريقة التي تأكل بها حسابات بقدر ما
80%من مظهرك. إذا أردت
جسم عضلي مثير للإعجاب، أنت ذاهب
عليك أن تولي اهتماما وثيقا لما أنت عليه
يتناول الطعام.

في الواقع، إذا واجهت معضلة
الاختيار بين التدريب أو تناول الطعام بشكل صحيح هو الوسيلة الوحيدة التي أبدو عليها وأشعر بها
قصارى جهدي، سأختار تناول الطعام بشكل صحيح. التغذية السليمة أمر مهم ل
جهود كمال الاجسام الخاصة بك. يجب التركيز بشدة على الدراسة
الفوز بالاستراتيجيات الغذائية وتنفيذ تلك الاستراتيجيات بشكل متسق
أساس.

عادات الأكل الجيدة مبنية على أساس التحفيز

"أنا في حيرة من أمري بشأن التغذية!" كثيرًا ما يشتكي العديد من لاعبي كمال الأجسام. "تدريبي
رائع، ولكن عندما يتعلق الأمر بكيفية تناول الطعام، ليس لدي أدنى فكرة!

عادات الأكل الجيدة مبنية على أساس التحفيز. دعونا نكون صادقين
مع أنفسنا للحظة. هل الصعوبة في هذا الوضع بالذات في
فهم التغذية؟ أم أن التحدي الحقيقي هو متابعة تناول الطعام
بالطريقة التي نعرفها بالفعل ينبغي لنا؟



دعونا نعترف بما يحدث بالفعل في بعض
عقولنا. تناول الأطعمة اللذيذة هو واحد من
أبسط وأسهل وأعظم ما يمكن تحقيقه في الحياة
الملذات. في بعض الأحيان، يكون من الصعب جدًا القيام بذلك
الابتعاد عن الطعام الذي لا يدعمنا
جهود كمال الاجسام. تذوق رائع ولكن
يصبح الطعام غير الصحي أكثر من اللازم
إغراء بالنسبة لنا. حتى عندما نكون كذلك
ملتزمون بتناول الطعام بشكل صحيح، في بعض الأحيان
من الصعب جدًا الانفصال عن انشغالنا
الجداول الزمنية وتناول وجباتنا على الإطلاق، سواء
هل هم جيدون لنا أم لا.

ويأتي مفتاح الأكل لبناء العضلات
إلى أن يكون الدافع بشكل صحيح للقيام بذلك. لأنك تأخذ الوقت الكافي ل
اقرأ هذه النصيحة الغذائية، وأفترض أنك متحمس جدًا. هذا وقت عظيم
لتحديد السبب الدقيق الذي يجعل اليوم هو اليوم الذي ستلتزم فيه بالكسب
اللياقة البدنية التي تريدها حقًا من خلال تناول الطعام بشكل صحيح. إذا كنت تعرف لماذا تريد أن تفعل
شيء ما، ومعرفة كيفية القيام بذلك سيصبح أسهل بكثير. يجب عليك أولا أن تأخذ
اهتم بمعرفة السبب ، ونأمل أن تساعدك نصيحتي في معرفة كيفية القيام بذلك
تحقيق أهدافك في تعزيز اللياقة البدنية.

إن تناول الطعام لبناء العضلات وفقدان الدهون في الجسم هو طريقة تفكير بقدر ما هي عليه
سلسلة من الإجراءات. يشعر العديد من لاعبي كمال الأجسام بالارتباك والإحباط والارتباك بسهولة
طغت في نهاية المطاف مع موضوع التغذية السليمة. صخرة صلبة
لا تحتاج التغذية في كمال الأجسام إلى أن تكون معقدة حتى تكون فعالة.

أهم ثلاثة مفاتيح لفهم الفعالية

تغذية كمال الاجسام

دعونا نحلل ونبسط هذا الجانب المهم من كمال الأجسام. أنت تحتاج في الأساس إلى فهم ثلاثة أشياء حول التغذية:

.1الغرض الرئيسي لكل من المغذيات الكبيرة الثلاثة: البروتين، الكربوهيدرات، والدهون

.2النسبة "الصحيحة" أو النسب "الصحيحة" للبروتين، الكربوهيدرات، والدهون التي يجب تقسيم طعامك إليها من أجل الحصول عليها تلبية أهداف كمال الاجسام الخاصة بك

.3عدد السعرات الحرارية التي يجب أن تستهلكها لتلبية احتياجاتك المحددة أهداف تعزيز اللياقة البدنية



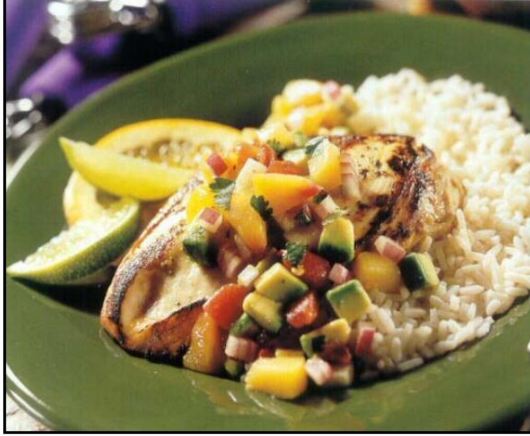
تبدو التغذية الجيدة أسهل بكثير عندما يتم كسرها إلى الأسفل وأنت تنظر إلى الأمر من هذا المنظور، لا هو -هي؟ ولكن ماذا تفعل المغذيات الكبيرة الثلاثة لنا؟ جثث؟ ما هي نسبة طعامنا التي ينبغي تخصيصها؟ البروتين والكربوهيدرات والدهون؟ كيف يمكنني تحديد كم عدد السعرات الحرارية التي يجب أن أتناولها؟ سأجيب على هؤلاء الأسئلة -وغير ذلك الكثير.

توفر هذه الأسئلة المتعلقة بالتغذية نطاقًا واسعًا من الإجابات التي ليس من السهل بالضرورة العثور عليها. لكن، بالتجربة والصبر والمثابرة ستحقق ذلك في النهاية اكتشف ما هو الأفضل لمساعدتك في الوصول إليه أهدافك الشخصية. لسوء الحظ، لا توجد طرق أسهل للتغلب على هذه الحقيقة. لا توجد أرقام أو حلول أو صيغ سحرية أستطيع أنا أو أي شخص آخر القيام بها يمنحك جعل العملية سهلة -بغض النظر عما يقال لك. هؤلاء

الإجابات لا تختلف فقط من شخص لآخر، بل يمكن أن تختلف أيضًا داخل نفس الشخص

نفس الشخص خلال فترات زمنية مختلفة.

المغذيات الكبيرة وماذا تفعل بالنسبة لنا



مع البساطة والكفاءة في

العقل، دعونا نناقش

المغذيات الكبيرة. على العموم في

حيث يتم تقسيم جميع المواد الغذائية إلى أسفل

إلى ثلاث مجموعات رئيسية من

المغذيات الكبيرة. البروتين والكربوهيدرات,

وسمين. وهنا شرح بسيط ل

ما هم وماذا يفعل كل منهم

لأجسامنا:

بروتين

البروتين، بعيدًا وبعيدًا، هو أهم العناصر الغذائية التي ستحتاجها لبناء العضلات

على جسمك. العضلات عبارة عن بروتين. البروتين هو العضلات. بدون ما يكفي من البروتين، سوف تفعل ذلك

تجد صعوبة بالغة في رؤية نتائج تدريبك. واضح وبسيط،

فأنت ببساطة لن تنمو عضلاتك بدون كمية كافية من البروتين.

الكربوهيدرات

تمنحك الكربوهيدرات الطاقة اللازمة للتدرب بقوة في صالة الألعاب الرياضية وتنفيذ مهامك

النشاطات اليومية. يحتاج جسمك إلى الكربوهيدرات بشكل ثابت

طوال اليوم لتغذية الدماغ الذي يستخدم الجلوكوز، أو سكر الدم

مصدر الطاقة الأساسي. الجلوكوز هو الكربوهيدرات التي تستخدمها كل خلية في الجسم

كوقود.

عندما يتم استنفاد الكربوهيدرات المخزنة في الجسم بشكل كبير، فإن الجسم سوف يفعل ذلك

تحويل بروتين بناء العضلات الثمين إلى جلوكوز بدلاً من المعتاد

الكربوهيدرات لمنح الجسم الطاقة التي يحتاجها. كلاعب كمال اجسام، تريد

لفعل كل ما في وسعك لتجنب حدوث ذلك. آخر شيء

ا تريده هو التضحية بكتلة العضلات التي اكتسبتها بشق الأنفس من أجل الطاقة.

ا تهلاك ما يكفي من الكربوهيدرات سيمنع حدوث ذلك.



ومع ذلك، فإن الكربوهيدرات الزائدة ستكون كذلك

تحويلها إلى دهون. كيف يمكنك تجنب تناول الطعام

الكثير من الكربوهيدرات؟ لقد عُرض عليّ ذات مرة أ

الاقتراح الذي وجدته مفيدًا جدًا. ال

كانت الإستراتيجية هي أكل الأغلبية

الكربوهيدرات في الصباح وعلى الفور

بعد التمرين. هذه هي الأوقات المثالية ل

الجسم لمعالجة الكربوهيدرات بسرعة أكبر.

راز وكريمة الأرز هما المصدران المفضلان للكربوهيدرات

يعتقد بعض الناس أنه يجب عليك الحد من استهلاك الكربوهيدرات بعد الساعة 6أو 7

بعد الظهر يعتقدون أن الكربوهيدرات يتم تحويلها إلى دهون في الجسم بسهولة أكبر

فالوقت بسبب قدرة الجسم على حرق الدهون يقل أثناء النوم. آخرون

لديك رأي مختلف. يعتقدون أنه لا يهم عندما تأكل طعامك

الكربوهيدرات. يعالج الجسم الكربوهيدرات بنفس الطريقة طوال الوقت.

وأنا شخصياً أتفق مع الرأي الأخير. الكربوهيدرات في الصباح,

الكربوهيدرات في المساء، أو الكربوهيدرات في فترة ما بعد الظهر، في رأيي

في النهاية لا يهم متى تأكلها. ما هو مهم هو، في نهاية

اليوم، السعرات الحرارية التي حرقتها أكبر من السعرات الحرارية التي حرقتها

المستهلكة. في تجربتي، كما قمت بالتحضير لمسابقة كمال الاجسام ذلك

لقد ظهرت في حالة جيدة جدًا، وتناولت الكثير من الكربوهيدرات المعقدة

وجبات كثيفة قبل أن أذهب إلى النوم مباشرة، وسوف أصبح أصعب وأصعب.

تخطي لا كور

كيف تحدد الكمية "الصحيحة" من الكربوهيدرات التي يجب عليك تناولها؟ أنا
قرر كمية الكربوهيدرات التي سأتناولها بهذه الطريقة:

باعتباري لاعب كمال أجسام، سأحافظ دائمًا على تناول نسبة عالية من البروتين لبناء العضلات (عادةً ما يكون حوالي 400جرام يوميًا). إذا كنت أحاول أن أصبح نحيفًا أو أبقى نحيفًا، فسوف أفعل ذلك راقب الدهون الموجودة في نظامي الغذائي عن كثب (عادةً ما يقتصر ذلك على الدهون العرضية الذي يأتي في اللحوم الخالية من الدهون والكربوهيدرات). أدرك أيضًا أنني يجب أن أبقى في الداخل نطاق معين من السعرات الحرارية لتحقيق أهدافي الشخصية. ما الذي بقي للنظر فيه؟ فقط يتم ترك الكربوهيدرات للنظر فيها. أنا آكل ما يكفي من الكربوهيدرات لإعطائي فقط ما يكفي من الطاقة لتدريب ثقيل وبكثافة، لديك ما يكفي من الطاقة للقيام بذلك أنشطة الحياة العادية، وإدارة مستوى الدهون في الجسم، وليس أكثر من ذلك بكثير الكربوهيدرات من ذلك. بعد أن أجمع السعرات الحرارية من البروتين الأساسي و الدهون العرضية، السعرات الحرارية القادمة من الكربوهيدرات لا يمكن أن تجعلني أتجاوزها إجمالي السعرات الحرارية التي خصصتها لنفسي لهذا اليوم. السعرات الحرارية المشتقة منها يجب أن تكون الكربوهيدرات "شطيرة" بينهما.

الدهون

الدهون في النظام الغذائي الخاص بك يخدم غرضا حيويا للجسم. تعمل الدهون كهيكل هيكلي مكون لجميع أغشية الخلايا ويزود بالركائز الكيميائية الضرورية لإنتاج الهرمونات. تحمي الدهون الأعضاء الحيوية وتحمل الدهون القابلة للذوبان الفيتامينات.

يحتاج جسمك إلى الدهون، لذا لا تحاول تجنبها تمامًا. يشعر العديد من الخبراء بذلك 26-30بالمائة من إجمالي السعرات الحرارية الغذائية يجب أن تأتي من الدهون.

هناك نوعان من الدهون. الدهون المشبعة، والتي تعتبر دهون سيئة، و غير المشبعة، والتي تعتبر من الدهون الجيدة. بعض الناس يضيفون الدهون مثل الزيتون إضافة الزيت وزيت الكانولا إلى وجباتهم الغذائية للتأكد من أنها تلبي متطلبات الجسم.

ما هي النسبة "الصحيحة" للمغذيات كبيرة الحجم؟

لنبدأ بالقول أنه لا توجد إجابة "صحيحة". النسبة الموصى بها، من البروتين والكربوهيدرات والدهون لبناء العضلات بشكل فعال وفقدان الدهون في الجسم غالبًا ما يتم مناقشتها من قبل الخبراء في مجتمع الصحة واللياقة البدنية. المبلغ ما تحتاجه يعتمد على قدرة جسمك على استقلاب العناصر الغذائية وعلى جسمك أهداف لياقة معينة. مرة أخرى، هناك حاجة إلى التجريب من جانبك هنا.

لا تطغى عليك محاولة تحديد نسبة مئوية محددة! في الكبير وبعبارة أخرى، تصور على مدار الوقت فرقًا أو تأرجحًا بنسبة 10بالمائة في اثنين من المغذيات الكبيرة الثلاثة ليس في الحقيقة مشكلة كبيرة -خاصة إذا كان الأمر كذلك يجعلك تماطل في القفز وبدء نظامك الغذائي! إذا كنت حقا ملتزمًا، سيكون لديك متسع من الوقت لإجراء التعديلات إذا دفعت قريبًا الاهتمام بجسمك.



هذه هي الطريقة التي أبقيها بسيطة في ذهني: كلاعب كمال أجسام، يجب أن آكل أكثر البروتين من الشخص العادي. لي التركيز الثانوي يستهلك ما يكفي الكربوهيدرات للحصول على ما يكفي من الطاقة تدريب بقوة، ومنع الجسم من أي وقت مضى استخدام العضلات كمصدر للطاقة، و تغذية أنشطة نمط حياتي العادية. أنا في بعض الأحيان أقوم بإضافة الدهون إلى نظامي الغذائي للحصول على الطاقة أو التخلص منها تمامًا (الاعتماد فقط على الدهون العرضية في صدور الدجاج ومصادر البروتين الأخرى) اعتمادًا على كم أريد أن أكون نحيفًا في ذلك الوقت.

من هذا الأساس المنطقي، يمكنك أن ترى أنني لا أقلق بالضرورة بشأن النسبة الدقيقة للمغذيات الكبيرة لاكتساب كتلة عضلية عالية الجودة وتقليل الدهون في الجسم. ومع ذلك، فإن النسب المئوية عادة ما تنتهي إلى حوالي 55في المائة من البروتين، 30 في المائة كربوهيدرات، و 15في المائة دهون.

كم عدد السعرات الحرارية التي يجب أن تأكلها؟



"كم عدد السعرات الحرارية التي يجب أن أتناولها؟ أنا رجل يبلغ من العمر 23عامًا، طوله 5أقدام و9 بوصات ووزنه 180رطلًا و أنا 12.5بالمائة من الدهون في الجسم ...." هذا هو السؤال الذي تم طرحه علي حرفيا آلاف المرات لاعبو كمال الأجسام بمستويات مختلفة تجربة من جميع أنحاء العالم.

يشعر العديد من الرافعين بالارتباك حول كيفية القيام بذلك الكثير من السعرات الحرارية التي يجب عليهم تناولها وخاصة عندما يقرأون في العضلات المجلات كم من المواد الغذائية الأخرى لاعبي كمال الاجسام يأكلون. بعض لاعبي كمال الأجسام يقولون أنهم يأكلون 10,000سعرة حرارية في اليوم، بينما يأكل الآخرون ما لا يقل عن .2500ماذا ما هي الكمية المناسبة من الطعام لك؟

تحديد مستوى الصيانة الخاص بك

لأغراض التوضيح، مستوى الصيانة الخاص بك هو كمية السعرات الحرارية التي تتناولها تحتاج إلى البقاء في وزن جسمك الحالي . إذا كنت ترغب في زيادة الوزن أو فقدانه الوزن، فمن الواضح أنك سوف تحتاج إلى إجراء تعديلات.

لا توجد طريقة لتحديد عدد السعرات الحرارية التي يجب عليك تناولها بالضبط حافظ على وزن جسمك الحالي، ولكن إليك طريقة يمكنها أن تقربك من ذلك مستوى الصيانة الخاص بك. مرة أخرى، مستوى الصيانة الخاص بك هو كمية السعرات الحرارية

ستحتاج نظريًا إلى البقاء عند وزنك الحالي. هذه الطريقة

تسمى العملية الحسابية معادلة هاريس-بنديكت. تأخذ هذه الصيغة في الاعتبار

حساب جنسك وعمرك وطولك ووزنك. يتم أخذ عوامل أخرى في الاعتبار أيضًا.



قلبك وتنفسك ونشاطك العقلي كله

تتطلب الطاقة (أو السعرات الحرارية). حتى عندما تكون كذلك

أثناء الراحة، يحرق جسمك السعرات الحرارية

الحفاظ على وظائفها الأساسية. هذه الإضافية

كما يتم أخذ متطلبات الطاقة بعين الاعتبار

بواسطة معادلة هاريس بنديكت.

أما بالنسبة للرجال فالمعادلة تعمل على النحو التالي: أولاً،

اضرب وزنك في .13.8ثانيا، تضاعف

طولك (بالبوصة) .5 ×بعد ذلك، اضرب طولك

العمر بمقدار 6.8ثم اطرح هذا الرقم من .67

أضف هذه المجاميع الثلاثة معًا.

فيما يلي مثال لرجل يبلغ من العمر 23عامًا يبلغ وزنه 180رطلاً وطوله 5'9بوصات:

180جنيه 13.8 ×	= 2,484.0
69بوصة 5'9)بوصات) 5 ×	= 345.0
23سنة 6.8 = 156.40 ×	
67 - 156.4	= - 89.4

إجمالي السعرات الحرارية اللازمة	2,739.6

بالنسبة للنساء، تعمل المعادلة على النحو التالي: أولاً، اضرب وزنك في .9.6

ثانيًا، اضرب طولك (بالبوصة) في .1.8بعد ذلك، اضرب عمرك في 4.7

ثم اطرح هذا الرقم من .655اجمع هذه المجاميع الثلاثة معًا.

فيما يلي مثال على امرأة تبلغ من العمر 26عامًا يبلغ وزنها 120رطلاً وطولها 5أقدام و3 بوصات:

120جنيه 9.6 × = 1,152.0

63بوصة (5'3بوصات) 1.8 × = 113.4

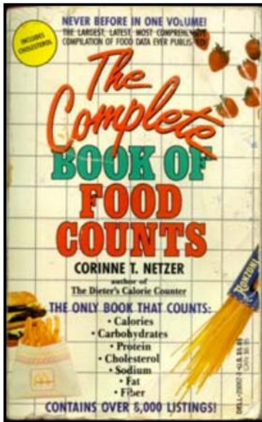
26سنة 4.7 × = 122.2

655 - 122.2 = 532.8

إجمالي السعرات الحرارية اللازمة 1,798.2

بالطبع، هذه الطريقة يمكنها فقط تقدير كمية السعرات الحرارية التي تحتاجها حافظ على وزنك الحالي. قد تحتاج إلى إجراء بعض التعديلات اعتمادًا على مقدار التمرين الذي تقوم به ونوع التمرين والتمرين الخاص بك العوامل الأيضية الفردية.

تخطي طريقة La Cour البسيطة لتحديد مستوى الصيانة لديك



وكما ذكرت سابقًا، لا توجد طريقة لتحديد ذلك حقًا بالضبط كم عدد السعرات الحرارية التي يجب عليك تناولها للحفاظ على جسمك وزن الجسم الحالي.

وهنا التحدي. يمكن أن تتغير متطلبات السعرات الحرارية من من شخص لآخر -حتى لو كان لديهم مؤهلات مماثلة عوامل. يمكن أن تتغير متطلبات السعرات الحرارية أيضًا مع مرور الوقت فترة إلى فترة زمنية داخل نفس الشخص. قد تحتاج لإجراء بعض التعديلات حسب كمية التمارين التي تقوم بها، نوع التمرين، والعوامل الأيضية الفردية الخاصة بك.

لدي طريقة لإجراء عملية تحديد كمية السعرات الحرارية التي تتناولها يجب أن تأكل بطريقة أبسط بكثير، وربما بنفس الفعالية.

.1احصل على كتاب يحتوي على قائمة كاملة بالأطعمة وسعراتها الحرارية وسعراتها الحرارية
انهيار المغذيات الكبيرة.

.2استخدام المعلومات التي قدمتها في القسم السابق من هذا
المادة، اتخاذ قرار بشأن التوزيع المناسب للمغذيات الكبيرة بالنسبة لك
تناول الطعام اليومي. لا تقلق بشأن الدقة، يمكنك القيام بذلك
التغييرات في وقت لاحق إذا لزم الأمر.

.3حدد عدد الوجبات التي تلتزم بتناولها كل يوم
(لقد أدرجت بعض الاستراتيجيات لمساعدتك في تحديد المبلغ المناسب
لك في القسم التالي من هذه المقالة).

.4قد يبدو هذا بسيطًا للغاية، ولكن ما عليك سوى اختيار العدد الإجمالي للسعرات الحرارية
ستأكل كل يوم وتقسم هذا الرقم على عدد الوجبات التي تتناولها
ملتزمون بالأكل. سيعطيك هذا العدد الإجمالي للسعرات الحرارية
يجب أن تخطط لتناول الطعام خلال كل وجبة. بعد تحديد المبلغ
السعرات الحرارية التي يجب عليك تناولها في كل وجبة، احصل على كتابك الكامل من الأطعمة
وخطط لوجباتك من هناك.

- 3000 ،2000 ،1.500أيًا كان الرقم الذي تختاره، فسوف تحصل عليه قريبًا
قادر على معرفة التعديلات التي تحتاج إلى إجرائها. وأعتقد اعتقادا راسخا
عذر عدم معرفة عدد السعرات الحرارية التي يجب عليك تناولها بالضبط هو
مجرد تحويل إلى التحدي الحقيقي -الالتزام بالمرور عبر
التضحية اللازمة لتناول الطعام بالطريقة التي ينبغي عليك دعمها
جهود كمال الاجسام. إذا لم يكن هذا صحيحًا، وكنت حادًا في الطريق
يقوم جسمك بمعالجة الطعام الذي تتناوله –بهذه الطريقة البسيطة
سوف تبدأ على الفور.

وفي الصفحات التالية، قمت بإدراج الأطعمة التي أتناولها عادةً بالطريقة المتبعة
التي وصفتها وخطة وجبة نموذجية.

الطعمة النموذجية تتخطى مأكولات La Cour خلال يوم واحد

طعام		كالس. البروتين، الكربوهيدرات، الدهون		
18بياض بيضة	288	61	9	0
-1كيس 16أونصة من البروكلي	125	10	20	0
1مغرفة من مسحوق البروتين 1حصة من كريمة الأرز	100	24	1	0
	170	3	38	0
صدر دجاج 8)أونصة)	385	58	0	15
خَسّ	45	3	9	0
خيار	39	1.5	9	.5
خل البلسميك 2)ملعقة كبيرة)	20	0	6	0
بديل لوجبة	270	40	22	1
الخس 3-1)رطل. كيس؛ 20سعرة حرارية. 16 ×حصص / (7	46	4	14	0
خيار	39	1.5	9	.5
خل البلسميك 1)ملعقة كبيرة).	10	0	3	0

النظام الغذائي الأساسي

وجبة رقم 1

طعام		كالس. البروتين، الكربوهيدرات، الدهون		
9بياض بيض	144	30.5	4.5	0
-1كيس 16أونصة من البروكلي	125	10	20	0
1مغرفة من مسحوق البروتين	100	24	1	0
المجموع	369	64.5	25.5	0

الوجبات رقم 8 ،6 ،4 ،2

طعام		كالس. البروتين، الكربوهيدرات، الدهون		
بديل لوجبة	270	40	22	1
الخس 3-1)رطل. كيس؛ 20سعرة حرارية. 16 ×حصص / (7	46	4	14	0
خيار	39	1.5	9	.5
خل البلسميك 1)ملعقة كبيرة).	10	0	3	0
المجموع	365	45.5	48	1.5

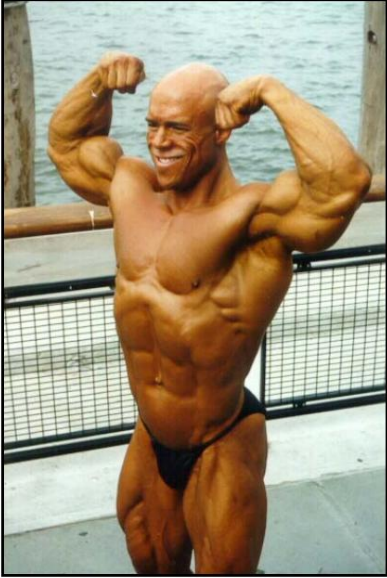
الوجبات رقم 7، 5، 3

طعام	كالس.	البروتين،	الكربوهيدرات،	الدهون
صدر دجاج 4)أونصة)	192.5	29	0	7.5
الخس 1)كيس 3رطل؛ 20سعرة حرارية 16 ×حصة / (7	46	4	14	0
خيار	39	1.5	9	.5
خل البلسميك 1)ملعقة كبيرة) 1مغرفة من مسحوق	10	0	3	0
البروتين	100	24	1	0
المجموع	387.5	58.5	27	8

إجمالي وجبة اليوم

وجبة	كالس.	البروتين،	الكربوهيدرات،	الدهون
MEAL #1—7AM	369	64.5	25.5	0
MEAL #2—9AM	365	45.5	48	1.5
الوجبة رقم 11 – 3صباحًا	387.5	58.5	27	8
الوجبة رقم 1 - 4ظهرًا	365	45.5	48	1.5
الوجبة رقم 3 - 5مساءً	387.5	58.5	27	8
الوجبة رقم 5 - 6مساءً	365	45.5	48	1.5
الوجبة رقم 7 - 7مساءً	387.5	58.5	27	8
الوجبة رقم 9 - 8مساءً	365	45.5	48	1.5
المجموع	2991.5	422 56%	35% 298.5	9% 30

ا هم هو تكوين جسمك



ا ن بعد أن عرفت كم تقريبًا
السعرات الحرارية ستحافظ على وزن جسمك الحالي، كل ذلك
ما عليك فعله هو أن تأكل أقل من هذا العدد لتخسره
لزدة نسبة الدهون في الجسم وتناول المزيد من الطعام لاكتساب العضلات،
يمين؟

حسنًا، الأمر ليس بهذه البساطة. ما هو الأهم في
بناء اللياقة البدنية الرائعة هو جسمك
التكوين -وليس مقدار وزنك على الميزان.
تكوين الجسم هو تكوين الجسم من حيث
من النسبة المئوية النسبية لكتلة الجسم النحيل و
دهون الجسم. من الواضح أن وجود نسبة أعلى من الكتلة الخالية من الدهون وأقل
نسبة الدهون في الجسم مثالية. لا يمكن تحديد تكوين جسمك
كم تزن على الميزان. تغيير عاداتك الغذائية وممارسة الرياضة
المزيد يمكن أن يحسن تكوين جسمك بشكل كبير.

عندما تبدأ عادات الأكل الصحية، كن أكثر اهتمامًا بالطريقة التي تتبعها
الشكل والمظهر من مقياس الحمام. شيء واحد مؤكد: المقياس ليس أ
مؤشر جيد إذا كنت تضيف كتلة عضلية عالية الجودة. المقياس لا يستطيع
قم بتقييم مدى تأثير جودة التدريب والعادات الغذائية لديك
تركيب الجسم.

قد تعتقد خطأً أن الزيادة في الوزن ترجع إلى زيادة الجودة
العضلات، وقد تكون في الغالب دهونًا في الجسم. ومن ناحية أخرى، فقد رأيت تماما
عدد قليل من لاعبي كمال الأجسام الذين من الواضح أنهم اكتسبوا قدرًا لا بأس به من العضلات، وفي
وفي الوقت نفسه، فقدوا قدرًا كبيرًا من الدهون في الجسم، لكنهم أصيبوا بخيبة أمل
لأنهم لم يكتسبوا الوزن.

أفضل طريقة لمراقبة تقدمك هي باستخدام المرآة. إذا كنت "الكمية
نوع الشخص" الذي لا يمكنه الارتباط إلا بالأرقام، قد ترغب في الحصول على
يتم إجراء تحليل الدهون المغمورة تحت الماء لقياس تقدمك بدقة.

شخصياً، لا يهمني إذا كان تحليل الدهون تحت الماء إلكترونياً
يتم استخدام جهاز المعاوقة، أو مسماك الدهون في الجسم لحساب نسبة الدهون في الجسم
النسبة المئوية، أعتقد أنهم جميعا غير دقيقة. حتى لو ثبت أنهم كذلك
دقيقة، وأعتقد أنهم غير ذات أهمية.

دعني أطرح عليك بعض الأسئلة. إذا كنت حقا لم تشعر بالرضا عن الطريق
نظرت في المرآة، هل ستظهر نسبة الدهون المنخفضة في الجسم فجأة؟
يجعلك سعيدا؟ وبعبارة أخرى، هل الرقم "الجيد" سيغير رؤيتك
ترى عندما تنظر إلى نفسك في المرآة؟ وإذا كنت راضيا بصدق
مع اللياقة البدنية التي رأيتها في المرآة، وتم قياس نسبة الدهون في جسمك
مستوى أعلى مما كنت تتوقع، هل سيغير الطريقة التي ترى بها نفسك؟ اذا أنت
أجبت بـ لا على هذه الأسئلة، لماذا تضيع وقتك في الحصول على
مستويات الدهون في الجسم تقاس في المقام الأول؟ ليس لديك ما تكسبه إلا
الارتباك إذا كانت تلك القراءة غير دقيقة.

مرة أخرى، دع المرآة تكون دليلك. تأكد من رؤية الشكل الذي تبدو منه
المؤخرة! سيتم نقل معظم الدهون الزائدة في الجسم إلى الأرداف والبطن
أوتار الركبة. ما لا تراه قد يؤذيك!

كم عدد الوجبات التي يجب تناولها كل يوم

بعد أن قمت بتقدير إجمالي كمية السعرات الحرارية التي تحتاج إلى تناولها كل يوم،
قررت على النسبة الصحيحة من البروتين والكربوهيدرات والدهون، عليك الالتزام
إلى جدول تناول الطعام الذي يوزع هذا الطعام بالتساوي على مدار اليوم.

كم وجبة يجب أن تأكل؟ سيعتمد ذلك على قيود وقتك و
إجمالي السعرات الحرارية اليومية التي تسمح لنفسك بتناولها. القاعدة الجيدة هي أن

تناول وجبات أصغر وأكثر تواترا. يجب على لاعب كمال الأجسام المتخصص أن يأكل على الأقل خمس مرات في اليوم، ولا تفصل بين الوجبات أكثر من ثلاث ساعات.

أتناول ثماني وجبات في اليوم مقسمة كل ساعتين. لقد كنت آكل هذا الطريق لسنوات. يكون الأمر صعبًا في بعض الأحيان لأن تناول الطعام بشكل متكرر يقاطع نشاطي قطار الفكر والأنشطة. ولكن، لأنني ملتزم بأن أصبح واحدًا منهم أفضل لاعبي كمال الأجسام الخاليين من المخدرات في العالم، هذا هو الثمن الذي أنا على استعداد لدفعه.

النظرية وراء هذه الطريقة في تناول الطعام هي: لقد وجدت تناول الطعام بشكل أصغر وأكثر الوجبات المتكررة، أو بعبارة أخرى "الرعي" طوال اليوم، هي الأكثر طريقة فعالة لجسمي لمعالجة الطعام.

على الرغم من أنني قد أتناول ثماني وجبات في اليوم، يمكنك رؤية المبلغ الإجمالي السعرات الحرارية لهذه الوجبات تضيف فقط ما يصل إلى حوالي 3200 - 2700سعرة حرارية. ثمانية تعتبر الوجبات التي يبلغ مجموعها 3000سعرة حرارية أكثر كفاءة في التعامل مع الجسم من تناولها ثلاث وجبات فقط يبلغ مجموعها 3000سعرة حرارية.

وقد قمت في الصفحة التالية بإدراج ما تتضمنه تلك الوجبات بشكل عام و الأوقات التي أتناولها فيها.

تخطي خطة الوجبات الأساسية في La Cour

Meal #1 - 7AM

9-18بياض بيضة، 2-1حصص من دقيق الشوفان أو كريمة الأرز أو البرغل أو الأرز الأبيض، 2-1 ملعقتان من مسحوق بروتين مصل اللبن.

Meal #2 - 9AM

بديل الوجبة، سلطة.

الوجبة رقم 11 - 3صباحًا

8 - 4أونصات من صدور الدجاج، 2 - 1حصص أرز أبيض، سلطة، 2 - 1مغرفة من مسحوق بروتين مصل اللبن.

الوجبة رقم 1 - 4ظهرًا

بديل الوجبة، سلطة.

الوجبة رقم 3 - 5مساءً

8 - 4أونصات من صدور الدجاج، 2 - 1حصص أرز أبيض، سلطة، 2 - 1مغرفة من مسحوق بروتين مصل اللبن.

الوجبة رقم 5 - 6مساءً

بديل الوجبة، سلطة.

الوجبة رقم 7 - 7مساءً

8 - 4أونصات من صدور الدجاج، 2 - 1حصة أرز أبيض، سلطة، 2 - 1مغرفة من مسحوق بروتين مصل اللبن.

الوجبة رقم 9 - 8مساءً

بديل الوجبة، سلطة.

كُل لبناء كتلة العضلات



عند تناول الطعام لاكتساب العضلات، فإن الأفضل (والأفضل).
سلط) النصيحة التي تلقيتها على الإطلاق كانت،
"لا تأكل للحصول على الدهون. لا تأكل لتبقى هزيلاً يأكل
ينمو!"

يتم الخلط بين العديد من لاعبي كمال الأجسام عندما يتعلق الأمر بذلك لتناول الكمية المناسبة من الطعام اللازم لذلك بناء العضلات الجودة. أقترح البدء بـ الرقم الذي قمت بحسابه مع هاريس معادلة بنديكت ثم قم بإجراء التعديلات من هناك.

كثيرا ما تسمع عن لاعبي كمال الأجسام الذين يأكلون إلى 10.000 سعرة حرارية في اليوم. هذا كثير من الطعام! في وزن جسمي، تتراوح السعرات الحرارية عادة من 3000 إلى 4000 سعرة حرارية في اليوم.

تريد تحديد كمية السعرات الحرارية التي يجب عليك تناولها للبناء العضلات والحفاظ على مستويات منخفضة من الدهون في الجسم أسهل؟ ما عليك سوى اختيار رقم خاص بك إجمالي السعرات الحرارية اليومية مثل 2000 أو 2500 أو 3000. ثم قم بتقسيم تلك السعرات الحرارية إلى حوالي 55% بروتين، و03% كربوهيدرات، و51% دهون.
استخدم ذلك كنقطة بداية وقم بإجراء التعديلات من هناك.

كيفية حساب النسب المئوية للمغذيات الكبيرة في جسمك
الغذاء – مراجعة سريعة لرياضيات التغذية

قبل حساب النسب المئوية لكل من العناصر الغذائية الكبرى (البروتين، الكربوهيدرات والدهون) تشكل إجمالي كمية الطعام التي تتناولها، يجب أن تعرفها تحويل السعرات الحرارية لكل منهم. السعرات الحرارية هي وحدة لتحديد المحتوى الحراري للطعام

طعام. بعبارات بسيطة، ما هي الطاقة اللازمة "لحرق" هذا النوع من الطعام.

تحويل السعرات الحرارية

السعرات الحرارية الواحدة من البروتين تساوي 4جرام.

السعرات الحرارية الواحدة من الكربوهيدرات تساوي 4جرام.

السعرات الحرارية الواحدة من الدهون تساوي 9جرام.

إذا كنت تريد 55بالمائة من الـ 2500سعرة حرارية التي سمحت لنفسك بها خلال اليوم تأتي من البروتين، ببساطة اضرب 2500في .0.55وهذا يعني 1375من 2500لديك السعرات الحرارية تأتي من البروتين. إذا قمت بتقسيم هذه السعرات الحرارية البالغة 1375سعرة حرارية على) 4 (كمية جرام تعادل سعرة حرارية واحدة من البروتين)، ستحدد ذلك بنفسك تحتاج إلى 343.75جرامًا من البروتين يوميًا.

إذا كنت تتناول ثماني وجبات في اليوم وتشعر أنه يجب عليك توزيع البروتين بالتساوي وعلى مدار اليوم، تتكون كل وجبة من تلك الوجبات الثمانية من حوالي 43جرامًا.

إذا كنت تريد 30بالمائة من الـ 2500سعرة حرارية التي سمحت لنفسك بها خلال اليوم تأتي من الكربوهيدرات، اضرب 2500في .0.30مما يعني 750من 2500لديك السعرات الحرارية سوف تأتي من الكربوهيدرات. إذا قسمت تلك السعرات الحرارية الـ 750على 4 (كمية الجرام التي تعادل سعرة حرارية واحدة من الكربوهيدرات)، عليك تحديدها أنك تحتاج إلى 187.5جرامًا من الكربوهيدرات يوميًا.

إذا كنت تتناول ثماني وجبات في اليوم وتشعر أنه يجب عليك توزيع الكربوهيدرات لديك وبشكل متساوٍ على مدار اليوم، تتكون كل وجبة من تلك الوجبات الثمانية من حوالي 25وجبة جرامات.

إذا كنت تريد 15بالمائة من الـ 2500سعرة حرارية التي سمحت لنفسك بها خلال اليوم تأتي من الدهون، اضرب 2500في .0.15وهو ما يعني 375من 2500سعرة حرارية سوف يأتي من الدهون. إذا قمت بتقسيم تلك السعرات الحرارية 375على 9(كمية الجرامات (سعرة حرارية واحدة من الدهون تساوي) ستحدد أنك بحاجة إلى حوالي 42جرامًا منها الدهون كل يوم.

إذا كنت تتناول ثماني وجبات في اليوم وتشعر أنه يجب عليك توزيع الدهون بالتساوي وعلى مدار اليوم، تتكون كل وجبة من تلك الوجبات الثمانية من حوالي 5جرام.

لاحظ إجمالي 42جرامًا من البروتين و 25جرامًا من الكربوهيدرات و 5جرامًا الدهون التي حددنا أن كل وجبة ستتكون منها قريبة جدًا من العناصر الغذائية انهيار بديل وجبة نموذجية.

يمكنك التحقق من عملك عن طريق إضافة كمية السعرات الحرارية التي حددتها لكل من المغذيات الكبيرة تساوي إجمالي السعرات الحرارية اليومية لليوم بهذه الطريقة:

إجمالي البروتين (55%) = 1375

إجمالي الكربوهيدرات 750 = (30%)

إجمالي الدهون (15%) = 375

إجمالي السعرات الحرارية لليوم 2500 =

أهمية البروتين



كما قلت من قبل، البروتين هو الأهم العناصر الغذائية لبناء العضلات. دون ارتفاع كاف بروتين عالي الجودة، فلن تنمو بالمعدل أنت تستحق أن تنمو، ولا يهمني مدى صعوبة ذلك أنت تتدرب في صالة الألعاب الرياضية!

من المهم بالنسبة لك الحفاظ على التوازن في التدفق الإيجابي للنيتروجين على أساس ثابت. بواسطة هذا يعني أنك بالتأكيد يجب أن تستهلك المزيد النيتروجين مما تفرزه. تحتاج إلى الحفاظ على جسمك في بروتين إيجابي بيئة الاستحقاق. إذا كنت تفرز كمية من النيتروجين أكثر منك

تستهلك، لا يهم. لقد اكتشفت، مثل العديد من لاعبي كمال الأجسام الآخرين، المزيد من البروتين الذي أستهلكه أصبح أكبر وأقوى.

ما هي كمية البروتين التي يجب أن أتناولها لبناء العضلات؟



ما هو المبلغ "الصحيح" من البروتين لتناول الطعام كل يوم، تسأل؟ 100جرام؟ 250جرام؟ 500 جرامات؟ سوف تحتاج إلى تجربة لتحديد ما الكمية المناسبة من البروتين هي ذلك سوف يبقيك في بروتين إيجابي بيئة الاستحقاق.

يجب أن يبدأ لاعبو كمال الأجسام بـ أ جرام إلى جرام ونصف لكل رطل من وزن الجسم -ثم انتقل للأعلى من هناك. ويقدر العديد من الخبراء أن هذا هو مقدار متوسط التدريب الشاق احتياجات لاعب كمال الاجسام يوميا. سيكون اقتراحي الوحيد هو، إذا كان جسمك يستطيع ذلك استخدم المزيد بكفاءة، ثم امنحه المزيد وابني المزيد من العضلات بكل الوسائل!

هناك أيضًا طريقة قديمة جدًا وعفا عليها الزمن ومحافظة لتحديد الكمية "المناسبة" من البروتين التي يجب عليك تناولها. لسوء الحظ، كثيرة جدا يتمسك لاعبو كمال الأجسام بشدة بهذه النظرية. لا أعتقد أن هناك أي طريقة من الممكن أن تنطبق قاعدة قطع ملفات تعريف الارتباط هذه على الجميع، وخاصة الجميع لاعب كمال اجسام شاق التدريب. تقترح هذه الطريقة مضاعفة جسمك الوزن بالكيلو جرام مضروبًا في 1.5لمعرفة عدد جرامات البروتين التي يجب تناولها يوميًا (اقسم وزنك بالجنيه على 2.2لتحديد مقدار وزنك كيلوغرام).

السبب الوحيد الذي يجعلني أدرج هذا المبدأ التوجيهي هو أن 9من كل 10أشخاص في سيخبرك عالم كمال الأجسام بالكمية "الصحيحة" من البروتين، وليس كمية البروتين

جرام واحد أكثر! إذا تناولت كمية بروتين أكثر من ذلك، فإنهم يحذرونك، فأنت كذلك
سوف تلحق الضرر بكليتيك.

أقترح ألا تكون متحفظًا بشأن استهلاكك للبروتين.
خاصة إذا كنت ترغب في تحقيق أقصى استفادة من تدريبك الشاق وحزم أمتعتك
بعض الكتلة العضلية الخطيرة والصلبة! ولكن، إذا قمت بتجربة هذا فهو مقبول على نطاق واسع
الصيغة، تأكد من التجربة صعودًا من هناك. إذا كنت قادرا على التعامل معها
إذا تجاوزت هذه الكمية بكفاءة، فمن المحتمل أن تكتسب المزيد من العضلات. شئ واحد
ما لا تريد فعله هو أن تحرم نفسك من أونصة أخرى من العضلات الثمينة!

"ما هي كمية البروتين التي يجب أن أتناولها إذن يا سكيب؟ أحسب أن مجموعي يجب أن يكون 177
جرامًا في اليوم." أوصي بتحديد كمية البروتين التي يجب عليك تناولها أ
بشكل مختلف قليلا. بدلاً من معرفة إجمالي جرامات البروتين، يمكنك ذلك
اهضم بكفاءة طوال اليوم -حدد مقدار ما يمكنك هضمه بكفاءة
هضم كل ساعتين.

لماذا؟ إذا كنت تأكل إجمالي حاجتك اليومية، مثلاً، 300جرام من البروتين في أربع وجبات
بدلاً من ثمانية، كفاءة كيفية هضم جسمك لهذا البروتين
تختلف أليس كذلك؟

إذا أخذت الـ 300جرام من البروتين وقسمتها على أربع وجبات، فهذا يعني أنك ستحصل على 300جرام من البروتين
سيعادل 75جرامًا لكل وجبة. تلك الـ 300جرام من البروتين مقسومة على ثمانية
الوجبات تعادل 37.5جرام لكل وجبة. من الواضح أن جسمك سيكون أسهل بكثير
الوقت الذي يستغرقه هضم 37.5جرامًا لكل وجبة هو 75جرامًا. أنت تأكل
نفس الكمية من البروتين طوال اليوم، ولكنها تخلق كمية كبيرة
الفرق في كفاءة هضمه والاستفادة منه. سيكون لجسمك
سيكون من الأسهل بكثير استخدام البروتين للمساعدة في بناء العضلات إذا كانت متباعدة
بالتساوي طوال اليوم.

اسمحوا لي أن أطرح عليك سؤالاً: هل أنت محتار بشأن كمية البروتين لدى البعض
يوصي الخبراء في مجتمع كمال الأجسام؟ يجب أن تكون كذلك حقًا

أكثر اهتمامًا بتناول وجبات متكررة وعالية البروتين باستمرار
الباعد بشكل صحيح بينهما طوال يومك. متوسط استبدال الوجبة
يحتوي على حوالي 40جرامًا من البروتين. حتى هؤلاء الناس الذين لا يعتقدون
يمكن لجسم الإنسان استيعاب كميات كبيرة من البروتين وسوف نتفق على أنه يمكن هضمها
40جرامًا كل ساعتين إلى ثلاث ساعات، أليس كذلك؟

كل ساعتين إلى ثلاث ساعات يخلق ما أسميه "نافذة استهلاك البروتين".
الفرصة." كلما استفدت من هذه الفرص أكثر، كلما
أكثر سوف تزيد من جهودك في صالة الألعاب الرياضية. كلما كنت تستهلك عالية
بروتين عالي الجودة خلال هذه النوافذ، بغض النظر عن كمية البروتين الموجودة فيه
"نافذة" أو إجمالي البروتين اليومي الذي تعتقد أن جسمك يحتاج إليه -كلما زاد عدد العضلات
سوف تبني. المفتاح لبناء العضلات بنجاح هو تناول كميات أقل وأكثر
وجبات متكررة طوال اليوم. بدلا من القلق بشأن ذلك الذي كثيرا ما يتم مناقشته
إجمالي البروتين اليومي، قم بتقسيمه إلى زيادات تتراوح من ساعتين إلى ثلاث ساعات.

احسب. الرجل الذي يأكل ثماني وجبات بدلاً من أربع وجبات في اليوم
ضعف عدد "نوافذ الفرص لاستهلاك البروتين" للاستفادة منها
ل. أربع مرات في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع، تساوي 28"نافذة" إضافية. كل
الشهر هذا يزيد عن 112وفي كل عام ينمو المجموع إلى رقم لا يصدق 1,344
المزيد من "نوافذ الفرص لاستهلاك البروتين" المستخدمة.

جميع العوامل الأخرى هي نفسها (وهي ليست كذلك أبدًا، ولكنها تلعب دورًا في تحقيق الهدف).
من أجل هذا التفسير)، من تعتقد أنه سيبني المزيد من العضلات على
مسار تلك السنة؟

خطورة تناول الكثير من البروتين



هل تناول الكثير من البروتين خطير؟ كثير
سيخبرك الخبراء أن تناول الكثير من البروتين سيؤدي إلى ذلك
تسبب ضررا لكليتك. ومن الواضح، من خلال
كمية كبيرة من البروتين كنت أتناولها
باستمرار كل يوم طوال حياتي
مهنة كمال الأجسام، إما أنني لا أعتقد أن هذا هو
صحيح أو أنا على استعداد لتحمل المخاطر من أجل الوصول
أهدافي الطموحة في كمال الأجسام.

هل أعتقد ذلك، بغض النظر عما يقوله الخبراء، أنت
هل يجب أن أتناول كمية كبيرة من البروتين مثلما اخترت أن أفعل؟ لا أستطيع أن أفعل ذلك
القرار بالنسبة لك. ومع ذلك، يمكنني أن أشارككم سبب قيامي بذلك بالرغم من ذلك
تحذيرات بعض الناس. الأشخاص الذين أثق بهم ليقدموا لي معلومات دقيقة
أخبرني أنه لا توجد دراسات علمية تدعم هذه الادعاءات المتشائمة.
لقد افترضوا أن الخبراء توصلوا إلى استنتاجهم لأن
تلعب الكلى دورًا رئيسيًا في تصنيع البروتين. وهكذا إذا اضطروا لذلك
يقومون بعمل أكثر من الشخص العادي، فهم أكثر عرضة للمعاناة
ضرر.

أنا شخصياً لم أواجه أي مشاكل (على الأقل أي مشكلة أعرفها). انا دائما
تأكد من قيامي بالأشياء التي يوصي بها الأطباء لمساعدة جسمك على هضم الطعام
البروتين مثل شرب الكثير من الماء.

ومع ذلك، أنا متأكد من أنني قمت ببناء قدر كبير من كتلة العضلات
في كل عام كنت أتدرب فيه. أعزو الكثير من ذلك إلى باستمرار
تناول البروتين عالي الجودة يومًا بعد يوم، وأسبوعًا بعد أسبوع، وشهرًا بعد شهر،
وسنة بعد سنة.

أعتقد اعتقادًا راسخًا أن جسدي قادر على استيعاب معظم الـ 400جرام التي أتناولها كل يوم يوم. هناك دراسات تشير إلى أن الرياضيين قادرون على التدريب الشاق بكفاءة استيعاب ما يصل إلى 72جرامًا من البروتين في المرة الواحدة. وهذا أكثر بكثير من المعادلة القديمة "اضرب وزن جسمك بالكيلو جرام في 1.5"!

اخترت أن أجازف، لكن لأكون صادقًا تمامًا، أنا لست طبيبًا أو يدعي أنه خبير طبي. لا أعرف شيئًا عن آثار "الزائدة" البروتين على وجه اليقين. سوف تحتاج إلى اتخاذ قرار بشأن كمية البروتين بالضبط لتأكل لنفسك.

استراتيجية "التضخيم" لتعبئة كتلة العضلات

هل من الأفضل زيادة حجم الجسم لزيادة نمو العضلات أم البقاء نحيفًا طوال العام؟ لسوء الحظ، هذا مجال لا توجد فيه إجابات محددة.

إحدى المدارس الفكرية هي أنه إذا كنت تتناول باستمرار بروتينًا عالي الجودة و تدرب بشكل مكثف وفعال، فليس من الضروري زيادة الوزن الزائد لاكتسابه عضلة. الدهون الإضافية في الجسم لا تتراكم على المزيد من العضلات. كلما زاد وزنك ارتديه، كلما كان من الصعب عليك العمل على إذابته عندما تريد أن تصبح نحيفًا أو تحصل عليه على استعداد لمسابقة كمال الاجسام. طريقة التفكير هذه تنصحك بالبقاء في الداخل 15- 10رطلاً من الوزن الهزيل أو حالة المسابقة الممزقة.



أنا شخصياً أتفق مع عملية التفكير هذه. التدريب الثقيل، والتعافي الكافي، و تناول البروتين عالي الجودة باستمرار هو ما يبني كتلة عضلية صلبة -وليس فائضة دهون الجسم. الأشياء الوحيدة الطعام الإضافي و الدهون الزائدة في الجسم يمكن أن تفعلها لك وهي منعها جسمك من استخدام العضلات الثمينة كمصدر للطاقة، تعطيك الشعور بك لديهم المزيد من الطاقة ويمكنهم التدرب بشكل أثقل

الصاله الرياضيه.

هذه بعض الفوائد اللائقة، لكن إذا كنت ملتزمًا بأن تكون
أفضل لاعب كمال أجسام، يمكنك الحصول على نفس الفوائد من خلال تناول كميات أصغر من الطعام،
وجبات متوازنة باستمرار طوال اليوم وتصبح أكثر
مركزًا وقويًا عقليًا عندما تكون في صالة الألعاب الرياضية.

فبينما أشعر باليقين تجاه فلسفتي المتناقضة، يشعر الآخرون بذلك إذا حدث
مقدار الوزن الذي يمكنك اكتسابه، سيحد أيضًا من كمية العضلات لديك
يمكن أن تكسب في هذه العملية.

إذا قررت زيادة حجم جسمك، فتأكد من عدم الابتعاد كثيرًا عن شكل المسابقة.
كلما طالت مدة بقاء الدهون في جسمك لفترة أطول، أصبح من الصعب إزالتها لاحقًا. لو
تتأخر عن الجدول الزمني وتحتاج إلى تقليل السعرات الحرارية التي تتناولها بشكل كبير
على استعداد لمسابقتك في الوقت المناسب، مما لا شك فيه أنك سوف تضحي بالكثير من الأشياء الثمينة
العضلات في هذه العملية. وهذا سوف ينفي السبب الذي دفعك إلى التراكم في
المركز الأول! إذا كنت لاعب كمال أجسام خاليًا من المخدرات، فليس لديك أي مواد كيميائية
تساعدك على حفظ العضلات. سوف تحتاج إلى استخدام الذكاء والانضباط.

سواء كنت لاعب كمال أجسام تنافسيًا أم لا، فسوف تحتاج في النهاية إلى ذلك
قرر كمية الدهون في الجسم التي تشعر براحة في حملها. قد لا يكون الأمر يستحق ذلك
تشعر بأنك "قذر" معظم أيام العام فقط لعرض المزيد من العضلات في ذلك اليوم من اليوم
منافسة.

القاعدة الجيدة عندما يتعلق الأمر بتناول الطعام في غير موسمها هي "الأكل من أجل الربح".
العضلات." لا تأكل للحصول على الدهون أو تأكل لتبقى نحيفًا. أطعم نفسك عاليًا باستمرار
بروتين عالي الجودة لنمو العضلات وما يكفي من الكربوهيدرات للحفاظ على شعورك
الأقوى لديك. بعد تحديد أولويات تلك الاحتياجات، استهلك قدر ما تشعر به من الدهون
أكل مريح.

كل لخسارة دهون الجسم



رطل واحد من الدهون في الجسم يحتوي على حوالي 3500

السعرات الحرارية المخزنة. يجب عليك تقليل السعرات الحرارية الخاصة بك

تناول 3500سعرة حرارية في الأسبوع لتفقد واحدة

جنيه في الأسبوع أو زيادة مستوى نشاطك

لحرق 3500سعرة حرارية إضافية في الأسبوع. أنت

يجب إما تناول سعرات حرارية أقل أو حرق المزيد

السعرات الحرارية عن طريق زيادة مستوى نشاطك، أو أ

مزيج من الاثنين معًا -الأمر بهذه البساطة.

لكن لا تتوقع أن تصبح نحيفًا أو ممزقًا أو

تمزيقه ليكون من السهل جدا. الأيام القليلة الأولى على

ا نظام غذائي، قد تفقد عدة جنيهات. ذلك لأن جسمك يأخذ الأمر السهل

مخرج عندما يحتاج إلى الطاقة. يستخدم الكربوهيدرات المخزنة (الجليكوجين).

تحتوي الكربوهيدرات على كمية كبيرة نسبيًا من الماء. عندما تبدأ في اتباع نظام غذائي،

يمكنك أن تفقد الكثير من السوائل، لكن لا تفقد الدهون. لديك فقدان الوزن الذي يستمر حتى

مشروبك القادم من الماء.

يقوم جسمك بأشياء أخرى للحفاظ على دهون الجسم. عندما استنفذت طاقتها

مخازن الكربوهيدرات، وسوف يحول التمثيل الغذائي الخاص بك إلى معدل أبطأ. سوف تفعلها

اكتشف أنك تتحرك ببطء أكبر وأن لديك طاقة أقل كما لديك

ا تخدام مخازن الكربوهيدرات (الطاقة السريعة). لقد كانت أجسادنا

مع مرور الوقت، أصبح متكيفًا للحماية من المجاعة وسيفعل أي شيء تقريبًا من أجل ذلك

الحفاظ على الدهون. إذا لم يتم فقدان الوزن بشكل صحيح، هناك الكثير من كتلة العضلات الثمينة

ستكون ضائعا. ولكن، إذا كنت مثابرًا، كحل أخير، سيبدأ جسمك في الاستخدام

يخزن الدهون فيه للحصول على الطاقة.

لا تبحث طويلاً عن الإجابات السهلة عندما تحاول فقدان الدهون في الجسم. انت ذاهب

أن تضطر إلى "دفع الثمن" إذا كنت ملتزمًا حقًا بالتخلص من الهزيل. لا يوجد

أنظمة غذائية فاخرة خالية من الألم أو أحدث المكملات الغذائية التي ستقوم بالجزء الأكبر

من العمل بالنسبة لك. لا تحاول أن تخدع نفسك. لا تعرض نفسك للفشل و
خيبة الامل.

إذا كنت تريد أن تفقد الدهون الزائدة في الجسم، خلاصة القول هي أنه عليك أن تأكل كميات أقل
السعرات الحرارية مما تحرقه كل يوم. هناك عدة طرق لحرق المزيد من السعرات الحرارية
مما تأكله. يمكنك إضافة المزيد من عمل القلب والأوعية الدموية إلى نظام التدريب الخاص بك.
يمكنك أيضًا تناول كميات أقل من الطعام طوال اليوم. يمكنك حتى القيام ب
مزيج من هاتين الاستراتيجيتين من خلال القيام بالمزيد من التدريب على القلب والأوعية الدموية و
تناول كميات أقل من الطعام.

مدى سرعة تمزيق الدهون في الجسم ستعتمد على مقدار العجز الذي تعاني منه
قم بالموازنة بين السعرات الحرارية التي تستهلكها والسعرات الحرارية التي تحرقها يوميًا
الأساس -وإلى متى ترغب في تحمل التضحية والألم الذي يستغرقه الأمر
تدريب و/أو اتباع نظام غذائي بهذه الطريقة.

على الرغم من أن نصيحتي لا تجعل عملية فقدان الدهون أسهل بكثير، إلا أنها
ينبغي أن تجعل العملية أكثر بساطة. دون أن يصرف انتباهك باستمرار
البحث عن حلول غير واقعية أو سريعة الإصلاح أو مكملات فائقة المخادع، أنت
يمكنك الآن التركيز على المهمة التي أمامك والبدء في العمل وتحقيق النتائج
تريد حقا.

ليس هناك بديل عن العمل الجاد

عندما يتعلق الأمر بفقدان الدهون في الجسم

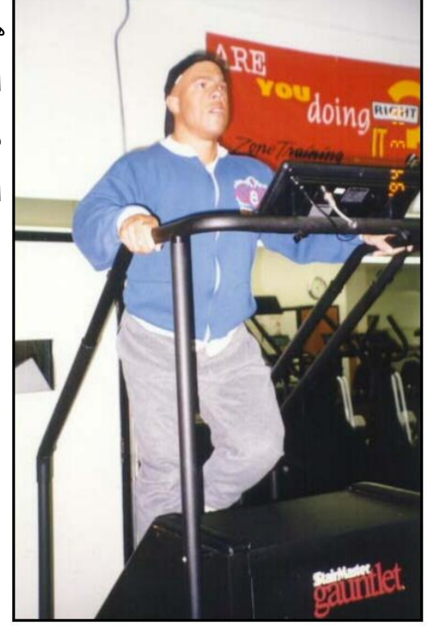


عندما يتعلق الأمر باتباع نظام غذائي لخسارة الدهون في الجسم،
ليس هناك بديل عن العمل الجاد. ثق بي،
ﻤﺄتى حقاً ألا يكون هذا هو الحال.
ولكن لسوء الحظ، يجب أن تحرق المزيد
السعرات الحرارية التي تتناولها كل يوم لتفقد ذلك
الدهون العنيدة في الجسم.

الوجبات الغذائية قليلة الدهون، عالية الدهون، تراقب بعناية الخاص بك
تناول الدهون، أو إيلاء اهتمام وثيق ل
مؤشر نسبة السكر في الدم في الأطعمة الخاصة بك –لا
موضوع. عندما ينتهي اليوم، يجب أن تحترق
سعرات حرارية أكثر مما تأكله. لا حتى
بغض النظر عما إذا كان كل الطعام الذي تتناوله صحيًا، أو غير ضار، أو "نظيفًا"، فهو أمر لا بد منه
تكون أقل من مستوى الصيانة الخاص بك.

وكما أقول دائمًا: "إن الله يضع ثمنًا على كل شيء". إذا كنت قد تراكمت
بعض الدهون في الجسم وتريد بشدة التخلص منها، سيتعين عليك الدفع
السعر. قد يقضي السعر المزيد من الوقت في التعرق على جهاز المشي والشعور
جائع في بعض الأحيان، أو كليهما. مهما كانت الطريقة التي تختارها، سيكون هناك بعض منها
ﻟﻠﻢ المعنية. سأكون أكذب عليك إذا قلت لك أي شيء مختلف.

أي شخص يخبرك بشكل مختلف فهو فقط يخدعك تمامًا! وأعتقد اعتقادا راسخا أنه كذلك
رغبتنا في اكتشاف بديل غير مؤلم نعتقد خطأً أنه كذلك
"في مكان ما هناك" مما يمنعنا من اتباع نظام غذائي بالطريقة التي يجب أن ننظم بها
لتحقيق هدفنا المتمثل في فقدان الدهون في الجسم.



هناك عدة طرق لحرق سعرات حرارية أكثر من
انت تأكل. يمكنك إضافة المزيد من عمل القلب والأوعية الدموية ل
نظام التدريب الخاص بك، ببساطة تناول كميات أقل من الطعام طوال الوقت
اليوم، أو حتى القيام بمزيج من أكثر
تدريب القلب والأوعية الدموية وتناول كميات أقل من الطعام.

لذا، دعونا نتوقف عن البحث عن حل سحري عندما يأتي
لفقدان الدهون في الجسم والبدء في العمل!

لماذا قد لا تكون الكربوهيدرات النشوية
جيد بالنسبة لك كما تعتقد

وبينما أعمل مع المزيد من لاعبي كمال الأجسام من جميع أنحاء العالم، بدأت أدرك ذلك
لقد انتهت المشكلة الأكبر بالنسبة لمعظمنا (حتى الأكثر انضباطًا بيننا).
تناول الكربوهيدرات النشوية أو الحبيبية. أعتقد أن أكبر مشكلة مع النشويات،
الكربوهيدرات المعقدة هي أنه من السهل جدًا الإفراط في تناولها. لا يستغرق الأمر كثيرا
الكثير من الأرز أو المعكرونة لإضافة الكثير من السعرات الحرارية.

عندما تتبع نظامًا غذائيًا صارمًا لكمال الأجسام، فإن الكربوهيدرات النشوية هي هبة من السماء!
طعمها رائع! أنها تعطيك هذا الشعور الدافئ في جميع أنحاء جسمك.
إنهم يهدئونك ويريحونك. إنهم يخرجونك من هذا المزاج السيئ وغير التقليدي
في بعض الأحيان عند اتباع نظام غذائي الخاص بك.

لا تحصل على الكثير من الطعام في حصة واحدة من الكربوهيدرات النشوية.
خاصة بالنسبة لكمية السعرات الحرارية التي تحتوي عليها الحصة الواحدة. حصة واحدة من
ويحتوي الأرز الأبيض على حوالي 150سعرة حرارية وحوالي 35جرامًا من الكربوهيدرات.

تخطي لا كور

حصة واحدة من الأرز تعادل ¾كوب صغير، وذلك بعد طهيه!

لهليس الكثير من الطعام.

كم مرة تتوقف بعد تناول ¾كوب من الأرز الأبيض المطبوخ فقط؟
جائعون، حقا؟ تعال! كن صادقا. "عفوا، أعتقد أنني وضعت قليلا أكثر من اللازم
في كوب القياس هذا. اوه حسناً." أعرف كيف ستسير الأمور، لقد كنت هناك أيضًا! ال
الفرق بين حصة واحدة و ½1هو 300سعرة حرارية و 70جرامًا
الكربوهيدرات على مدار يوم واحد (لدي أربع حصص في اليوم). هذا
فرق واضح. أعتقد أن السبب وراء تناول الكثير من لاعبي كمال الأجسام الأكل "النظيف"
ولكن لا يمكن أن يصبحوا هزيلين بالسرعة التي يريدونها أو حتى يظلوا سمينين لأنهم كذلك
غير مدرك للإفراط في تناول الكربوهيدرات النشوية.

أميل إلى فقدان الدهون في الجسم بسرعة أكبر عندما أتجنب الكربوهيدرات النشوية
كليا. أعتقد أن السبب هو أنني أتناول سعرات حرارية أقل
واستبدالها بالخضار، أو الكربوهيدرات الليفية. يمكنك أن تأكل كاملا
يحتوي كيس البروكلي سعة 16أونصة على 175سعرة حرارية و02 جرامًا من الكربوهيدرات فقط. أنا
لا أعرف عنك، لكني لا أميل أبدًا إلى تناول المزيد من البروكلي!

كنت أعتقد أن تجنب الكربوهيدرات مثل الأرز والبطاطس والشوفان والمعكرونة
واستبدالها بالخضروات كان أفضل لفقدان الدهون لأنني اعتقدت
تم هضم أنواع مختلفة من الكربوهيدرات بشكل مختلف كثيرًا. أشعر الآن أن هذا كل شيء
مسألة السعرات الحرارية المحروقة مقابل السعرات الحرارية التي يتم تناولها. هذه هي الطريقة التي كنت على نحو فعال
تفقد الدهون في الجسم. لا يهم نوع الكربوهيدرات التي تتناولها.

يجب أن تضع يديك على كتاب تحويل السعرات الحرارية وتبحث عنه بالضبط
ما الذي يعتبر حصة من الكربوهيدرات المفضلة لديك، والأهم من ذلك،
بالضبط كم عدد السعرات الحرارية التي تحتوي عليها تلك الحصة. في كثير من الحالات، سوف تكون
تفاجأت بمدى صغر الحصة وكم عدد السعرات الحرارية فيها
يتضمن. عند اتباع نظام غذائي صارم، ما هو نوع الأطعمة التي تتوق إليها أكثر وتجدها؟
الأكثر إرضاءً؟ إذا كنت مثلي، فهي بالتأكيد كربوهيدرات معقدة!

هل يمكنك بناء العضلات وخسارة الدهون في الجسم في نفس الوقت؟



سؤال واحد يُطرح عليّ باستمرار هو: "هل هو كذلك
من الممكن فقدان الدهون في الجسم واكتساب العضلات في
في نفس الوقت؟" إجابتي مؤكدة
نعم!

بادئ ذي بدء، لبناء العضلات، يجب عليك باستمرار
الزائد للعضلات في صالة الألعاب الرياضية. ثقيل
التدريب له أهمية قصوى. حتى عندما
أنت تتبع نظامًا غذائيًا خاليًا من السعرات الحرارية لإنقاص وزنك
سمين، يجب أن تكون قويًا عقليًا وتستمر
للتدريب بشكل مكثف للحفاظ على -وحتى بناء -
كتلة العضلات. وكما ناقشت عدة
مرات بالفعل، قم بعمل نسخة احتياطية من التدريب الثقيل عن طريق تناول الطعام
بروتين عالي الجودة على أساس ثابت.

لتفقد الدهون في الجسم وتكتسب المزيد من العضلات، يجب عليك مراقبة نظامك الغذائي عن كثب.
حافظ على السعرات الحرارية اليومية التي تتناولها أقل من مستوى الصيانة الخاص بك. عندما تقلل
السعرات الحرارية الخاصة بك، تأكد من الحفاظ على نظامك الغذائي غنيًا بالبروتين عالي الجودة. معظم الخاص بك
يجب أن تأتي السعرات الحرارية من استهلاك الكربوهيدرات. بالطبع، شاهد
كمية الدهون الخاصة بك.

إليك كيف أقترح عليك التحكم في استهلاكك للكربوهيدرات: من أجل أ
لبضعة أيام، تناول الخضار فقط للحصول على الكربوهيدرات ثم عد إلى الحبوب مثل
الأرز والبطاطس والمعكرونة لبضعة أيام. تدوير بهذه الطريقة ونرى كيف
بسرعة تبدأ في إذابة الدهون. لأن الكربوهيدرات تعطيك الطاقة، وهذا
قد يصبح صعبا في بعض الأحيان. ومع ذلك، فهي استراتيجية فعالة للغاية.

لتعامل مع تحدي الأيض البطيء

العديد من لاعبي كمال الأجسام (كثير من الناس، في هذا الصدد) يشعرون بالارتباك والإحباط حول ما يمكنهم فعله للوصول إلى أهدافهم البدنية -على الرغم من بطئهم الاسْتِقْلاب.

اقتراحاتي للتعامل مع عملية الأيض البطيئة ذات شقين: أولاً، هناك بعض الإجراءات التي يمكنك اتباعها لمساعدة عملية التمثيل الغذائي لديك على العمل بشكل أكبر بكفاءة. ثانياً، التغلب على التحدي المتمثل في بطء عملية التمثيل الغذائي عن طريق التغيير الطريقة التي تنظر إليها.

الاستراتيجيات الإجرائية للتعامل مع عملية التمثيل الغذائي البطيء

الإجراءات التي يمكنك تنفيذها لتسريع عملية التمثيل الغذائي الخاص بك:

.1من الواضح أن استهلاك سعرات حرارية أقل سيؤدي إلى تسريع عملية التمثيل الغذائي لديك. جسمك يجب أن تعمل بجدية أكبر مع وقود أقل للتدرب في صالة الألعاب الرياضية وتحقيق أهدافك الأخرى الأنشطة اليومية. طالما أنك تحتفظ بما تعتقد أنه النسبة المناسبة البروتين والكربوهيدرات والدهون لجسمك، سوف يعمل بشكل أكثر كفاءة مع طعام أقل لفترة من الوقت.

.2قم بتدوير كمية السعرات الحرارية التي تتناولها. سوف يتكيف جسمك في النهاية مع كمية السعرات الحرارية التي تتناولها -وتبطئ في مجهودك للتمسك بها تخزين الدهون في الجسم. إذا شعرت أن جسمك يحرق حوالي 2500سعرة حرارية في اليوم، تناول الطعام فقط 2000لبضعة أيام. ثم عد إلى تناول 2500حبة لمدة أيام. مرة أخرى، لبضعة أيام، تناول 2000فقط. ثم، حقا للحفاظ على جسمك من التكيف مع عملية التمثيل الغذائي وإبطاء عملية التمثيل الغذائي لديك، تناول 3000منها لبضعة أيام. استمر في تدوير السعرات الحرارية التي تتناولها بهذه الطريقة.

.3تناول وجبات أصغر حجماً وبشكل متكرر على مدار اليوم.

.4قلل من تناول الكربوهيدرات النشوية، وبالطبع تناول الدهون.

.5استبدل معظم السعرات الحرارية التي تتناولها من الكربوهيدرات بالدهون "الجيدة" مثل زيت الكانولا أو زيت الكانولا زيت الزيتون. تأكد من استبدال كمية متساوية من السعرات الحرارية من الكربوهيدرات مع السعرات الحرارية الدهنية. الدهون، عند إضافتها إلى نظامك الغذائي بهذه الطريقة، يصبح مصدرًا أكثر كفاءة للطاقة لاستخدام الجسم.

.6حاول تناول الكربوهيدرات النباتية الليفية فقط لمدة سلسلة من الأيام.

.7قم بزيادة تدريب القلب والأوعية الدموية.

.8حاول القيام بتدريب القلب والأوعية الدموية في الصباح الباكر.

.9فكر في تناول أحد الأدوية المولدة للحرارة وحرق الدهون وزيادة التمثيل الغذائي ملحق.

الاستراتيجيات العقلية للتعامل مع عملية التمثيل الغذائي البطيء

الجانب العقلي للتغلب على هذه العقبة هو ما سأتناوله الآن. متى لقد وصفت عملية التمثيل الغذائي لديك بأنها "بطيئة"، مع من أو ماذا أنت؟ مقارنة؟ امرأة تبلغ من العمر 83 عامًا؟ شاب يبلغ من العمر 19 عامًا في صالة الألعاب الرياضية الخاصة بك؟ كيف بكفاءة جسمك ركض منذ 15 عاما؟ عندي احساس انك لا تقارن معدل التمثيل الغذائي الخاص بك يشبه معدل التمثيل الغذائي لامرأة تبلغ من العمر 83 عامًا، أليس كذلك؟

لماذا تهدر طاقتك في التأسف على عملية الأيض السريعة التي أجريتها خلال أيام ذهب ب؟ لماذا تضيع الوقت في مقارنة نفسك بمن لديهم أسرع الأيض؟ لماذا تقضي أيًا من وقتك الثمين في "سب الآلهة العلوية"؟ يتم وضعها في مثل هذا الموقف الصعب؟

يجب عليك "اللعب باليد التي تم توزيعها لك". يقترب من فريق هذا العام في عمر 38 عامًا تقريبًا، لا يقترب التمثيل الغذائي لدي من السرعة

كما كان الحال عندما دخلت عرضي الأول قبل عشر سنوات. أتذكر تناول الطعام كله
كيس من صدور الدجاج المجمدة وطباخ مليء بالأرز الأبيض كل يوم
بينما كنت أستعد للعرض. قال أحد أبطال فريق الكون السابقين
بالنسبة لي "يجب عليه" تناول الزبادي المجمد كل ليلة حتى ستة أسابيع قبل العرض
منع من الحصول على الهزيل في وقت مبكر جدا.

ولكن هل تعلم؟ من يهتم؟ إذا كنت ملتزمًا حقًا بالتمزيق، فسوف أفعل ذلك
قم بإجراء التعديلات المطلوبة. لا بد لي من خلق عجز كبير من
كمية السعرات الحرارية التي أستهلكها مقابل كمية السعرات الحرارية التي يستهلكها جسمي فعليًا
يحترق كل يوم، مهما كانت هذه الأرقام. خلاصة القول هي أنني بحاجة إلى ذلك
إما تناول سعرات حرارية أقل، أو مارس المزيد من تدريبات القلب والأوعية الدموية، أو مزيجًا من ذلك
كلاهما. المسؤولية تقع على عاتقي مباشرة!
تعامل مع الواقع. إذا كنت ملتزمًا حقًا بتحقيق أهدافك، فافعل ذلك
تعديلات اللازمة بناءً على ما لديك أو ليس لديك. تنفق الخاص
الوقت والطاقة تسعى جاهدة لتكون أفضل ما يمكنك أن تكون!

التعامل مع التحدي المتمثل في عملية التمثيل الغذائي السريع

التحديات الرئيسية التي يواجهها لاعب كمال الأجسام مع التمثيل الغذائي السريع مقارنة بـ
الشخص ذو التمثيل الغذائي المتوسط هو أنه يجب عليه استثمار وقت إضافي بشكل أفضل
إدارة الوقت، والمزيد من المال مقابل طعام إضافي. إذا كان الشخص ذو متوسط
يحتاج التمثيل الغذائي إلى تناول ست وجبات متوازنة موزعة بالتساوي في جميع أنحاء الجسم
قد يحتاج الشخص الذي يتمتع بعملية استقلاب سريعة إلى يوم للوصول إلى أهدافه في كمال الأجسام
لتناول ثمانية أو تسعة. سيتم تلبية احتياجات الجسم من السعرات الحرارية العالية عن طريق
وجبات إضافية. نوع الأطعمة ونسبة العناصر الغذائية الكبيرة التي تحتوي عليها أ
يحتاج لاعب كمال الأجسام ذو التمثيل الغذائي السريع لتحقيق أهدافه إلى نفس مستوى أ
شخص مع متوسط.

تغذية كمال الاجسام

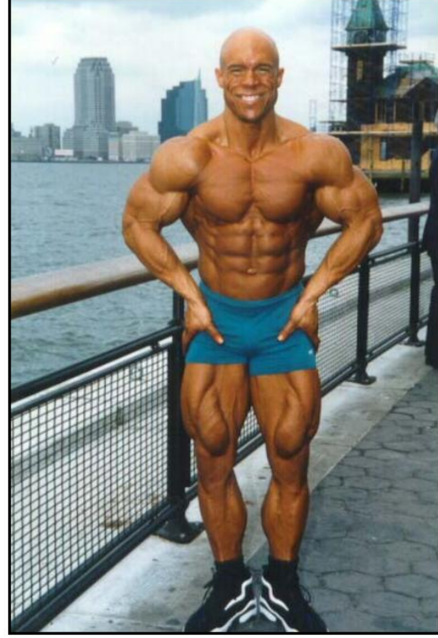
حافظ على نظامك الغذائي بسيطًا!

هل سبق لك أن عرفت أشخاصًا يسألون أنفسهم دائمًا "من أنا؟"
هل ستتناول العشاء الليلة؟" بعض الناس يبذلون الكثير من التفكير والجهد
تحديد ما سيستمتعون به في وجبتهم القادمة. في رأيي أنهم
جعل عملية الأكل معقدة للغاية!

أتعمد أن أبقي وجباتي بسيطة وبسيطة. أنا لا أتوهم كثيرًا أو
معقدة عندما يتعلق الأمر بتناول الطعام -خاصة عندما أستعد لوجبة
منافسة. أنا آكل لتنمية العضلات والحفاظ على مستويات الدهون في الجسم تحت السيطرة. لن اسمح
أنا نفسي أدخل في عقلية تناول الطعام من أجل المتعة والتي أعتقد أنه يجب عليك تطويرها
إذا كنت تريد النجاح في كمال الأجسام.

عندما تأكل بالطريقة التي تحتاجها لتنمو وتحصل على زخمك،
حتى الوجبات العادية والمملة يمكن أن يكون مذاقها لذيذًا، إذا كان لديك العقلية الصحيحة
وهم جائعون بما فيه الكفاية. إذا كنت تريد حقًا أي شيء في الحياة، فهناك دائمًا ثمن
أنت ستدفع. الثمن الذي أرغب في دفعه هو تناول طعام عادي وممل -ولكن
وجبات عالية الجودة لبناء العضلات!

أنا لا أقول أنه يجب على الجميع أن يأكلوا بالطريقة التي أتناولها، ولكن إذا كنت ترغب في بناء العضلات
في أقصر وقت ممكن، هذا هو ما وجدته الأكثر فعالية
طريق. يمكنك تعديل المعايير الخاصة بك بأي طريقة ترغب فيها اعتمادًا على احتياجاتك
أهداف اللياقة البدنية الخاصة. يجب أن تفهم أنني أحاول أن أصبح الأفضل على الإطلاق
العالم فيما أفعله وأحاول مشاركة الاستراتيجيات التي نجحت فيها
أنا. أنا أفهم أن هناك أكثر من طريقة "لسلخ قطة" ولكن هذا هو النظام
لقد اخترت.



الغذاء هو وسيلة، إذا ما استخدمت بشكل صحيح، يمكن أن ساعدني في الوصول إلى أهدافي النهائية ك لاعب كمال اجسام -وأكثر من ذلك بكثير. إذا ما استخدمت بشكل غير صحيح، يمكن للطعام أن يعيق –أو حتى يدمر – احلامي.

أنا حقًا لا أمانع في تناول نفس الأطعمة كل يوم يوم. إنه يجعل حياتي أسهل، لذا أستطيع ذلك لركيز على الأشياء في حياتي التي أشعر بها اكثر اهمية.

كن متسقا!

كمال الاجسام هو أسلوب حياة. إن القيام بذلك بشكل صحيح لا يتوقف بعد الانتهاء منه الصاله الرياضيه. يجب عليك إطعام جسمك الأطعمة المناسبة باستمرار إذا كنت ترغب في الاستمتاع اللياقة البدنية العظيمة.

يرتكب بعض لاعبي كمال الأجسام الطبيعيين خطأً فادحًا يتمثل في عدم الاتساق. متى إنهم يريدون الاستعداد للعرض، ويبدأون في "التحمل" لمدة شهرين أو ثلاثة أشهر قبل. وهذا عادة ما يكون متأخرا جدا. بعض من أفضل الأدوية المساعدة قد يتمكن لاعبو كمال الأجسام من التغلب على هذه العادة، لكنها ناجحة بشكل طبيعي لاعب كمال الاجسام لا يستطيع.

إن الطريقة التي تأكل بها قبل سبعة أشهر من العرض لا تقل أهمية عن الطريقة التي تأكل بها سبعة أسابيع -أو حتى سبعة أيام -قبل العرض. إذا انتظرت حتى الثالثة قبل أشهر، كنت تخسر الكثير من الوقت الثمين الذي يمكنك استخدامه تنمو من خلال البقاء متسقة مع عاداتك الغذائية.

إذا كنت من لاعبي كمال الأجسام غير القادرين على المنافسة، فإن عادات الأكل الثابتة تكون كذلك أيضًا مهم لك. إذا كنت تريد أن تشعر بالقوة، كن قويًا، واظهر بأفضل ما لديك يجب "إطعام الآلة".

الصبر جزء مهم جدًا من قدرتك على الالتزام بنظامك الغذائي برنامج.

فوائد العادات الغذائية الجيدة

هم أكثر من مجرد جسم عظيم



التغذية السليمة لها فوائد أكثر بكثير من مجرد جماليات. تطبيق عادات الأكل الجيدة لديك الحياة اليومية سوف تساعدك أيضًا عقليًا. إذا كان جسمك آلة تحتاج إلى الوقود لتعمل بشكل صحيح، إذن الغذاء هو هذا الوقود. الطعام عالي الجودة الذي تقدمه جهازك، كلما كان أداءه أفضل. أداء الأفضل يعني إحساسًا أفضل بالرفاهية وأكثر وضوحًا التفكير، والمزيد من القوة في صالة الألعاب الرياضية، وأفضل الأداء في مجالات أخرى من حياتك، مثل العمل والعلاقات مع الناس. أعتقد متى إذا كنت تأكل بشكل صحيح باستمرار، فستكون لديك المزيد من "الحيوية". "خطوتك،" تبدو السماء أكثر زرقة، والهواء يبدو أكثر نضارة -تصبح شخصًا أكثر سعادة وتفاؤلًا. يذهب دون أن أقول أنك سوف تحتاج إلى بذل بعض الجهد -وهذا يمكن أن يصبح صعبًا للغاية صعب. ألا يوجد شيء يستحق أن يكون دائمًا صعبًا بعض الشيء؟ الحصول على عضلي اللياقة البدنية التي يمكنك أن تفتخر بها هي إحدى هذه المهام الصعبة. تناول الطعام بشكل صحيح على الأساس الثابت سيساعدك على الوصول إلى أهدافك.

الدرس الذي تعلمته!فوائد إضافة الدهون "الجيدة" إلى نظامك الغذائي والمؤلمة

الدهون لا تجعلك سمينًا. جسمك يحتاج إلى الدهون. لا تتخلصي من الدهون بشكل كامل
حميتك. الدهون هي مصدر فعال للغاية للطاقة.

لقد قرأنا جميعًا هذه التصريحات في مجلات كمال الأجسام واللياقة البدنية،
أليس كذلك؟ اسمحوا لي أن أطرح عليك سؤالا. عندما نبدأ اتباع نظام غذائي مقيد السعرات الحرارية
من أجل فقدان الدهون في الجسم، لماذا لا تزال الدهون أول المغذيات الكبيرة التي نحاول التخلص منها
القضاء تماما؟

إذا كان هذا مشابهًا لأسلوبك، فلا تشعر بالسوء. أنا بنفسي قد فعلت
نفس الشيء -وكان ينبغي أن يعرف بشكل أفضل. مثلك تمامًا، أفشل في بعض الأحيان في قبول الأمر
الاستفادة من أحدث المعلومات الغذائية الخاصة بكمال الأجسام والتي ستساعدني
الوصول إلى أهدافي الخاصة.

في جهودي المستمرة لمساعدتك على التعلم من تجاربي على مر السنين، أنا
أريد أن أشارككم الدرس المؤلم الذي تعلمته عن أهمية الحفاظ على الدهون
نظامك الغذائي أثناء محاولتك الحصول على العجاف.

لقد كنت في Gold's Gym في البندقية، كاليفورنيا قبل حوالي ثلاثة أشهر من موعدي
الدفاع عن النصر الشامل لفريق NPC الخاص بي. لاعب كمال اجسام محترف IFBB,
قال لي بول ديليت: "تخطي، يمكنك أن تصبح أكبر بكثير -وتصبح نحيفًا تمامًا مثلك".
كنت في العام الماضي." ثم قدم لي عرضًا بسيطًا إلى حدٍ ما، ولكنه قيم للغاية،
قطعة من النصائح الغذائية. تيتو ريموند، منافس وطني خالي من المخدرات
كان على جهاز الجري بجوار ديليت في ذلك الوقت، أومأ برأسه إجمالاً
اتفاق.

ما النصيحة التي شاركها معي؟ "أنت بحاجة إلى المزيد من الدهون في نظامك الغذائي. أنا أحتفظ بي
الكربوهيدرات منخفضة جدًا ووضع الجواكامولي (الدهون الجيدة) والصلصة على الدجاج

لملايين. الدهون هي مصدر فعال للطاقة التي يحرقها الجسم. الدهون هي أكثر من ذلك بكثير
أخبرني ديليت أنه فعال أكثر من الكربوهيدرات النشوية.

إلى أي مدى تعتقد أنني كنت متقبلاً لاقتراحه؟ لقد كنت قادمًا للتو
النصر الذي حققت فيه مستوى من التكييف يضع بالتأكيد معيارًا جديدًا
للأوزان الثقيلة خالية من المخدرات. ربما كنت أخف وزنًا بمقدار 16أو 17رطلاً من
لقد كنت كذلك من قبل، لكنني كنت منتصرًا وممزقًا بشكل لا يصدق رغم ذلك.
القصة الطويلة مختصرة، ولم أستخدم نصيحته وحصلت على المركز الثاني
سنة. لقد كنت أثقل بكثير، لكن لم يكن ممزقًا تمامًا. منذ تلك المحادثة، ديليت
فاز بليلة الأبطال. فاز ريموند بكل من فئة الوزن المتوسط في
NPC Team Universeوالقسم الاحترافي في Musclemania. هم
نجحت -بينما اضطررت إلى القبول بالمركز الثاني المخيب للآمال
صفي.

الجزء الأكثر مؤسفًا من القصة (بالنسبة لي، على الأقل) هو أنه على الرغم من أنني كنت كذلك
ولم أكن على دراية بما كنت أفعله بالضبط، فقد استخدمت نفس الإستراتيجية الغذائية من أجله
لأشهر التي سبقت فوز فريقي في فريق الكون في العام السابق! أنا فقط لم أفعل ذلك
أدرك ولا أقدر مدى فعالية استخدام جسدي لهذه الخطة.

لقد حضرت إحدى المسابقات كمتفرج ورأيت منافسًا كان مذهلاً
تمزيقه. لقد ألهمتني حالته الرائعة للغاية، وكان علي أن أسأله عن حالته
فعلتها. قال لي: "نظام المنطقة الغذائي". هرعت على الفور إلى محل لبيع الكتب، واشتريت
الكتاب، وبدأ تطبيق الاستراتيجيات.

إذا لم تكن على دراية بنظام Zone Diet، فهو يقترح عليك تجنب النشويات
الكربوهيدرات (الأرز والمعكرونة والبطاطس والخبز وغيرها) واستبدالها
خضروات. لتعويض فرق السعرات الحرارية بين النشويات
الكربوهيدرات والخضروات، يوصي المؤلف بإضافة الدهون "الجيدة" إليها
نظامك الغذائي على شكل زيت الزيتون أو زيت بذور الكتان أو زيت الكانولا. بلدي الاختلاف الوحيد ل
كان النظام الغذائي هو أنني حافظت على نسبة عالية من البروتين (حوالي 400جرام).

لقد اتبعت نظامًا غذائيًا (لم أتناول أي وجبات سريعة على الإطلاق) لتحقيق فوز فريق الكون الخاص بي بالتسعة
شهور! في الأشهر الخمسة إلى الستة الأولى، كنت أتناول فقط بياض البيض وسلطات الدجاج والبروتين
مسحوق، وزيت الكانولا، والخل البلسمي، وفي بعض الأحيان، بدائل الوجبات. فقط
خلال آخر 10إلى 12أسبوعًا قبل العرض، قمت بالتبديل إلى المستوى العالي التقليدي
البروتين/الكربوهيدرات المعتدلة/نظام غذائي منخفض الدهون في كمال الأجسام.

أول 5إلى 6أشهر من اتباع نظام غذائي في السنة التي فزت فيها بجائزة
NPCفريق الكون

الوجبة رقم 7 – 1صباحًا 18 –بياض بيضة، خضروات مشكلة، ملعقة كبيرة من زيت الكانولا،
بروتين مصل اللبن.

الوجبة رقم 9 – 2صباحًا –استبدال الوجبة.

الوجبة رقم 11 – 3صباحًا –صدر دجاج، سلطة (خس، خيار، 1
ملعقة كبيرة من زيت الكانولا، الخل البلسمي)، بروتين مصل اللبن.

الوجبة رقم 1 - 4ظهرًا -صدر دجاج، سلطة (خس، خيار، 1
ملعقة كبيرة من زيت الكانولا، الخل البلسمي)، بروتين مصل اللبن.

الوجبة رقم 3 - 5مساءً -صدر دجاج، سلطة (خس، خيار، 1
ملعقة كبيرة من زيت الكانولا، الخل البلسمي)، بروتين مصل اللبن.

الوجبة رقم 5 - 6مساءً -صدر دجاج، سلطة (خس، خيار، 1
ملعقة كبيرة من زيت الكانولا، الخل البلسمي)، بروتين مصل اللبن.

الوجبة رقم 7 - 7مساءً -صدر دجاج، سلطة (خس، خيار، 1
ملعقة كبيرة من زيت الكانولا، الخل البلسمي)، بروتين مصل اللبن.

الوجبة رقم 9 - 8مساءً -صدر دجاج، سلطة (خس، خيار، ملعقة كبيرة من زيت الكانولا، خل البلسميك)، بروتين مصل اللبن.

آخر 10إلى 12أسبوعًا من اتباع نظام غذائي، السنة التي فزت فيها بجائزة
NPCفريق الكون

الوجبة رقم 7 - 1صباحًا 18 -بياض بيضة، خضروات مشكلة، دقيق الشوفان، بروتين مصل اللبن (مختلط
مع طعامي أو مخلوطاً في لتر من الماء).

الوجبة رقم 9 - 2صباحًا -وجبة بديلة (مخلوطة على شكل بودنغ أو في ربع لتر من الوجبة).
ماء).

الوجبة رقم 11 - 3صباحًا -صدر دجاج، سلطة (خس، خيار،
الخل البلسمي)، الأرز، بروتين مصل اللبن (مخلوط مع طعامي أو ممزوج في واحد
عرماء).

الوجبة رقم 1 - 4ظهرًا -وجبة بديلة (مخلوطة على شكل بودنغ أو في ربع لتر من الوجبة).
ماء).

الوجبة رقم 3 – 5مساءً –صدر دجاج، سلطة (خس، خيار،
الخل البلسمي)، الأرز، بروتين مصل اللبن (مخلوط مع طعامي أو ممزوج في واحد
ربع ماء).

الوجبة رقم 5 - 6مساءً -وجبة بديلة (مخلوطة على شكل بودنغ أو في ربع لتر من الوجبة).
ماء).

الوجبة رقم 7 – 7مساءً –صدر دجاج، سلطة (خس، خيار،
الخل البلسمي)، الأرز، بروتين مصل اللبن (مخلوط مع طعامي أو ممزوج في واحد
ربع ماء).

الوجبة رقم 9 - 8مساءً -وجبة بديلة (مخلوطة على شكل حلوى أو في ربع لتر من الوجبة).
ماء).

كما ذكرت عدة مرات قبل أن أتعرض للهجوم بشكل لا يصدق بسبب عرضي.

لسوء الحظ، لم أفهم حقًا كيف حققت هذا التميز

حالة. وأرجعت إنجازي إلى اتباع نظام غذائي لفترة طويلة وكثيرة

ساعات من تدريب القلب والأوعية الدموية. لقد كنت ملتزمًا تمامًا كما حاولت أن أصبح بطلاً متتاليًا. لقد اتبعت نظامًا غذائيًا من 4 يناير حتى

عرضي في 9 أغسطس.

لكن هذه المرة، ذهبت مباشرة إلى النظام التقليدي عالي البروتين/المعتدل

نظام غذائي لإعداد مسابقة الكربوهيدرات / منخفض الدهون.

في بعض الأحيان، لا يهم مدى التزامك أو تفانيك أو انضباطك. لو

ليس لديك استراتيجية متميزة، ولن تحقق نتائج متميزة.

العمل الجاد لن يصل إلا إلى هذا الحد. العمل الجاد قد يجعلك في حالة جيدة جدًا، ولكن

ليست رائعة. اعتقدت أنني عملت بجد كما فعلت في العام السابق، ولكن

النتائج لم تكن حتى قريبة من نفسه.

عندما أفكر في الأمر الآن، عندما قدم بول اقتراحه بشأن النظام الغذائي، لم أكن أفهم ذلك

العجاف بمعدل يتناسب مع حجم الجهد الذي كنت أستثمره. لكن أنا

أردت البقاء في منطقة الراحة الخاصة بي. لقد بحثت عن كل سبب في العالم لماذا

ولم تكن تلك الاستراتيجية "مزلزلة" كما اعتقد ديليت. "إنه محترف. انه يزن

أكثر بكثير مما أفعل. لديه كتلة عضلية أكبر بكثير. لديه المزيد

خبرة. إنه يتدرب في ظل ظروف مختلفة." صدقني، لقد فكر عقلي

كل الأسباب التي جعلت ظروفي تختلف عن ظروفه! لقد ألقيت اللوم على هامشي

نتائج على التغير في المناخ لأنني انتقلت من ولاية كاليفورنيا المشمسة إلى

ولاية واشنطن في ذلك العام.

توفر الدهون مصدرًا ثابتًا وبطيء الاحتراق وفعالًا للغاية للطاقة.

غالبًا ما تكون الكربوهيدرات ساخنة وباردة وتميل إلى ارتفاع مستويات الأنسولين.

يمكن بسهولة تخزين الكربوهيدرات الزائدة على شكل دهون. الحفاظ على الكربوهيدرات الخاصة بك

إن الاستهلاك المنخفض وإضافة الدهون الجيدة إلى نظامك الغذائي بدلاً منها سوف يبقيك قوياً

في صالة الألعاب الرياضية وتبقيك ممتلئًا. جنبا إلى جنب مع عملي الشاق، وتناول الطعام بهذه الطريقة ل

أشهر مكنت جسدي من إذابة الدهون الرخامية التي يصعب حرقها بعمق

داخل عضلاتي. عندما تحولت إلى النظام الغذائي التقليدي قليل الدهون مع 10 إلى 12

ﻗ أسابيع من العرض، كنت قد فقدت بالفعل معظم الدهون في جسدي، وجسدي أيضًا
ر ما بقيت في "وضع استخدام الدهون كمصدر أساسي للطاقة" لأن
لقد كانت مشروطة بمرور الوقت.

اللعنة! فقط فكر في الموقف الذي كان من الممكن أن أكون فيه لو كان عقلي منفتحًا عليه
اقتراح بول في ذلك الوقت. ربما كان من الممكن أن أكون أول من عاد إلى
عودة بطل فريق الكون. ربما عملت بجد بنفس القدر الذي بذلته في العام الذي فزت فيه،
لكن الفارق بين تكرار الفوز والاكتفاء بالمركز الثاني فقط
ربما كانت هذه الاستراتيجية الغذائية الوحيدة.

على الرغم من أنه كان متأكدًا من النصيحة التي كان يقدمها لي، إلا أن ديليت لم يستطع التأثير
لي ما يكفي لإجراء تغييرات فورية. بعد التفكير في ما قاله
أشهر، وفي نهاية المطاف نفذت توصياته. ولكن، في ذلك الوقت، أنا
لم يكن ملهمًا أو مقتنعًا أو متأثرًا بما يكفي للقيام بذلك. وآمل مخلصا
مشاركة هذه القصة معك ألهمتك و/أو أقنعتك و/أو أثرت عليك في الحفاظ على
"الدهون الجيدة" في نظامك الغذائي عندما تحاول فقدان الدهون في الجسم.

الآن بعد أن أصبحت مسلحًا بالمعرفة والخبرة وألم الضائع
الفرصة، أقوم بتنفيذ هذا النظام الغذائي مرة أخرى هذا العام وأشعر بذلك
نتائج مذهلة. كنت أتناول ثماني ملاعق كبيرة من زيت الكانولا يوميًا (أي 960سعرة حرارية).
من الدهون الجيدة المضافة وحدها!) خلال الأسابيع الثمانية الأولى من نظامي الغذائي وكنت قادرًا على ذلك
لأحصل على نفسي في حالة رائعة. ثم أقطعها مرة أخرى إلى أربع ملاعق كبيرة وسأحاول
للاحتفاظ بأكبر قدر ممكن لأطول فترة ممكنة.

نظامي الغذائي الجديد والمحسن "الدهون الجيدة".

الوجبة رقم 7 – 1صباحًا 18 –بياض بيضة، خضروات مشكلة، ملعقة كبيرة من زيت الكانولا،

بروتين مصل اللبن.

الوجبة الثانية 9 –صباحًا –بديل الوجبة، خضروات مشكلة، ملعقة كبيرة من زيت الكانولا

ت.

الوجبة رقم 11 – 3صباحًا –صدر دجاج، خضروات مشكلة، ملعقة كبيرة من زيت الكانولا

زيت، بروتين مصل اللبن.

الوجبة رقم 1 - 4ظهرًا -بديل الوجبة، خضروات مشكلة، ملعقة كبيرة من زيت الكانولا

زيت.

الوجبة رقم 3 – 5مساءً –صدر دجاج، خضار مشكلة، ملعقة كبيرة من زيت الكانولا،

بروتين مصل اللبن.

الوجبة رقم 5 - 6مساءً -بديل الوجبة، خضروات مشكلة، ملعقة كبيرة من زيت الكانولا

زيت.

الوجبة رقم 7 – 7مساءً –صدر دجاج، خضروات مشكلة، ملعقة كبيرة من زيت الكانولا،

بروتين مصل اللبن.

الوجبة رقم – 8بديل الوجبة، خضروات مشكلة، ملعقة كبيرة من زيت الكانولا.

أهمية شرب الكثير من الماء

الماء هو واحد من أغلى الموارد على هذا الكوكب. الحياة كلها تعتمد على
ماء. تتكون الأرض وكل ما عليها من كائنات حية في المقام الأول من الماء.
كسر، تحتوي أجسامنا على أكثر من 67بالمائة من الماء ويجب أن تكون كذلك
يتم تجديده بكمية كبيرة من الماء بشكل مستمر ليعمل بشكل صحيح. إذا فعلنا ذلك
لا نشرب كمية كافية من الماء، كل شيء، من أصغر خلايانا إلى أعضائنا الجسدية
وكيفية عملها -سوف تتعرض للخطر.

تتكون عضلاتك من 70بالمائة من الماء ويلعب دورًا رئيسيًا في العضلات
عملية البناء. كيف يساعد الماء على بناء العضلات؟ بعبارات عامة،
يساعد الماء جسمك على الاستفادة بشكل صحيح من الأطعمة المغذية التي تلتزم بها
تناول الطعام مع القضاء على النفايات بكفاءة.



شرب الماء بكثرة يساعد في عملية الهضم
العناصر الغذائية، ومدى كفاءة تلك العناصر الغذائية
نقلها إلى الخلايا، ومدى امتصاص الخلايا لها
هم. أحد أهم أدوار الماء هو الشطف
السموم الخطيرة من أجسامنا. كل
سيتم اختراق وظيفة الجسم البشري على
المستوى النظامي عندما لا تشرب كمية كافية من الماء.

يساعدك الماء على الحصول على أقصى قيمة من منزلك
المكملات الغذائية كذلك. الماء يساعد على الاستفادة
من جميع الفيتامينات والمعادن القابلة للذوبان في الماء لديك
يحتاج الجسم للبقاء على قيد الحياة. إذا لم يحصل الشخص على نتائج ملحوظة من الكرياتين،
والتي في رأيي هي واحدة من المكملات القانونية الأكثر فعالية للسوق، I
أعتقد أنهم لا يشربون ما يكفي من الماء للاستفادة من
تأثير الترطيب الذي يحدث (بالنسبة لمعظمنا).

تخطي لا كور

في صالة الألعاب الرياضية، يساعد الماء على منع الإصابات التي قد تحدث أثناء تدريب الأثقال توسيد المفاصل ومناطق الأنسجة الرخوة الأخرى.

أحاول أن أشرب ما لا يقل عن جالونين من الماء يوميًا للحفاظ على صحة جسدي دعم جهودي في كمال الأجسام. مع اقتراب المسابقة، أشرب ما يصل إلى خمسة جالون في اليوم! يعد هذا استثمارًا كبيرًا في الوقت والجهد والزيارات إلى الحمام، ولكنني متأكد من أنه استثمار حكيم. مياه الينابيع العذبة والنظيفة كذلك من المهم بالنسبة لي، أنفق حوالي 70.00 دولارًا شهريًا لتوصيله إلى منزلي. لن تراني في أي مكان بدون إبريق الماء البلاستيكي الذي يتسع لجالون واحد بالقرب منك. أنا ننصحك بشرب جالون واحد على الأقل يوميًا.

تخطي نصيحة La Cour لشرب المزيد من الماء

سوف يساعدك تحلية الماء قليلًا باستخدام Crystal Light على الحصول على المزيد لك كل يوم. ومع ذلك، لا تتبع تعليمات الاستخدام. كل هذا كريستال الضوء، على الرغم من أنه منخفض نسبيًا في السعرات الحرارية، إلا أنه سيمنحك الكثير دون داع.

أضع نصف واحد من تلك "الأحواض" الصغيرة في كل جالون من الماء أشربه. اعتقد انه يضيف حوالي 100 سعرة حرارية لليوم، وهو أمر يستحق الاستثمار!

فوائد إضافة الملح إلى وجباتك



الصوديوم واستخدامه يساء فهمهما بشدة المواضيع الصحية التي كثيرا ما يتم الخلط بينها. مع التقليب الإعلامي تتخبط بشأن ما إذا كان الصوديوم مفيدًا أم سيئًا بالنسبة لك، فلا عجب لماذا قد تكون في حيرة من أمرك.

سوف يساعد الصوديوم بالفعل في جهود كمال الأجسام. هل تريد إضافة الأميال إلى أموالك الاستثمار في المكملات الغذائية؟ ببساطة قم بإضافة ملح الطعام إليه وجباتك اليومية يمكن أن تكون مفيدة للغاية في القيام بذلك

ال يقوم هذا "المكمل المعزز" بنقل العناصر الغذائية بكفاءة إلى نظامك
وسعر العبوة 26أونصة بحوالي 50سنتًا، وهو أمر غير مكلف حقًا.

إن تمليح طعامك بشكل حر سيساعد جسمك على نقل كمال الأجسام المهم
العناصر الغذائية والمكملات الغذائية (مثل الكرياتين والجلوتامين) تدخل عضلاتك بشكل أكبر
بكفاءة. لا، إن تمليح طعامك لن يسبب ارتفاع ضغط الدم (على الرغم من ذلك).
الملح الزائد يمكن أن يؤدي إلى تفاقم ارتفاع ضغط الدم إذا كان لديك بالفعل).
بعد التعود على استخدامه، فإن تمليح طعامك لن يسبب لك الانتفاخ أيضًا. اذا أنت
اشرب كمية كافية من الماء، فسيقوم جسمك بشكل روتيني بطرد الصوديوم الزائد من جسمك
نظام. إذا وجدت نفسك تبدو منتفخًا بسبب كمية الصوديوم الموجودة لديك
تناول الطعام، حاول شرب المزيد من الماء. استمر في شرب المزيد من الماء حتى تجد الماء المناسب
الكمية اللازمة لتحييد أو موازنة كمية الملح التي تتناولها.

بالمناسبة، هذه الإستراتيجية مخصصة للجميع، سواء كنت منافسًا
أو لاعب كمال أجسام غير تنافسي. العديد من لاعبي كمال الأجسام يعتقدون ذلك خطأً
تحتاج إلى حمل وزن إضافي في الجسم من أجل بناء العضلات. من المستبعد جدًا ذلك
إن إضافة ما بين 10إلى 30جنيهًا خلال فترة زمنية سنة ستكون كلها ذات جودة
عضلة.

كما ناقشت من قبل، أهم ثلاثة عوامل لبناء العضلات
هي تدريبات زائدة ثقيلة ومكثفة، والتعافي الكامل، ومساعدة
عملية التعافي مع التغذية السليمة التي تعطي أولوية عالية للجودة العالية
استهلاك البروتين. ولا توجد في هذه المعادلة حاجة إلى الإفراط
الكربوهيدرات والدهون في نظامك الغذائي، وكلاهما يمكن أن يؤدي إلى زيادة الجسم
سمين.

إذا لم تقم بإضافة الدهون في الجسم في المقام الأول، فلن تحتاج إلى إضافة الدهون بنفسك
من خلال الألم والعذاب الناتج عن خلعه لاحقًا.

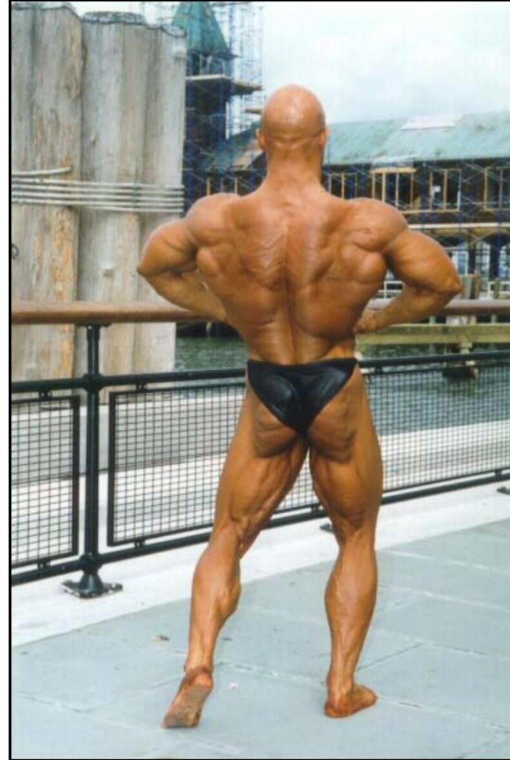
لكنك تقول أنك أقوى بكثير في صالة الألعاب الرياضية بهذا الوزن الزائد؟ أنت
اشعر بالثقة واليقين الذي يمنحك إياه وزن الجسم الزائد ويحسن من حالتك

هو أكثر فعالية من زيادة الدهون في الجسم -إضافة الصوديوم إلى نظامك الغذائي!أداء التدريب ويؤدي إلى مكاسب أفضل؟ أوافق على ذلك، ولكن إليك الحل و

ستحتاج إلى تجربة الكمية المناسبة لك، مع إضافة الملح إليها
طعامك، يمكن أن يساعدك على اكتساب 5إلى 10أرطال إضافية من وزن الجسم الزائد.
الوزن الزائد يمكن أن يساعدك على الشعور بالقوة، والتدريب بشكل أثقل، ومنع الإصابات، و
تعطيك المزيد من الثقة. إضافة الملح إلى نظامك الغذائي، مع شرب الكثير منه
الماء، سوف يمنحك نفس الفوائد التي توفرها دهون الجسم، ولكن بشكل أكبر بكثير
بطريقة فعالة.

إن فقدان الماء الزائد الذي يحمله جسمك نتيجة إضافة الملح هو عملية مستمرة
يستغرق الأمر أيامًا. إن فقدان الدهون الزائدة في الجسم هي عملية يمكن أن تستغرق
شهورا!

الحصول على تمزيق العضلات والحفاظ عليها هو مسألة القلب



كثير من الناس الذين كتبوا لي هم
مندهش أن لاعب كمال الأجسام الخالي من المخدرات يستطيع ذلك
تظهر للمسابقات في مثل هذا عظيم
حالة. أعتقد أن التمزق هو أ
مسألة الحصول على القليل من المعرفة -
ولكن الأهم من ذلك، أن يكون لديك الكثير من "القلب".
يتطلب الأمر الكثير من الانضباط للبقاء على طبيعتك
اتباع نظام غذائي لفترة أطول من الآخرين الذين لديهم
عمليات الأيض أسرع أو الذين يستخدمون المواد الكيميائية ل
مساعدتهم.

عليك أن تجوع في بعض الأحيان
الاستمرار في التدريب الجاد والثقيل حتى تتمكن من ذلك
يمكنه الاحتفاظ بأكبر قدر ممكن من العضلات. أنا
يعتقد العديد من لاعبي كمال الأجسام الخاليين من المخدرات

يمكن أن يظهروا في حالة أفضل -فالأمر يتعلق برغبتهم أم لا للقيام بالعمل الشاق وخوض التضحية المطلوبة.

بمجرد أن تفوتك وجبة مجدولة، ستختفي إلى الأبد!

إن مدى تناولك للطعام الجيد هو الجانب الأكثر أهمية في عملية كمال الأجسام. أنت يجب أن تعطي أولوية عالية لتناول الطعام بشكل جيد باستمرار. بمجرد أن فاتك أ وجبة، لقد ذهب إلى الأبد. لا يمكنك تعويض تلك الوجبة الفائتة بتناول وجبتين في في الوقت المحدد التالي لأن الجسم لا يمكنه استيعاب سوى كمية كبيرة من الطعام جلسة واحدة. سيتم إهدار الفائض.

عندما تفوت وجبة ما، فإنك تفقد فرصة مساعدة جسمك على نمو العضلات. كلما زاد عدد تلك الفرص الحاسمة التي تفوتك، قل احتمال وصولك إليها أهداف كمال الأجسام الخاصة بك.

وضع حرق الدهون: تعلم أن تحب هذا الشعور!



على مر السنين، تعلمت أن أصبح حادًا حسيًا لإشارات جسدي التي تتيح لي معرفة ما إذا كنت على المسار الصحيح لخسارة الدهون تدريجياً. أستطيع أن أقول عندما أكون تحويل جسدي إلى "آلة لحرق الدهون" أو في بمعنى آخر، عندما أشعر وكأن جسدي يركض في وضع حرق الدهون الأمثل. ماذا يشعر ذلك يحب؟ حسنًا، كبداية، لدي عبارة "جائع ولكن ليس". "الشعور بالجوع" معظم الوقت. معدتي أبدا الشعور بالشبع، حتى بعد تناول الوجبة مباشرة. ال أكثر ما أشعر به هو الرضا. كما أستطيع حرفيا تقريبا أشعر أن وجهي يغرق قليلا. درجة حرارة جسدي هي أكثر سخونة طوال اليوم وأنا أتعرق بشكل أكثر غزارة خلال جلسات القلب والأوعية الدموية.

يشعر العديد من لاعبي كمال الأجسام بالخوف عندما يرون شكل أجسامهم
عندما يكون في وضع حرق الدهون. إنهم يخشون أن يصبحوا صغارًا ويخسرون
عضلة. بصريًا، يبدو جسدي أصغر حجمًا وملابسي ملائمة أكثر
بشكل فضفاض. أصبحت بطوني العضلية مسطحة أكثر مما كانت عليه عندما أتناول المزيد من الطعام. إنه
يعني ذلك أنني أفقد العضلات، لكن الأمر فقط هو أن عضلاتي لا تمتلئ بالقدر نفسه
الجليكوجين، وبالتالي يبدو مثل البالونات المفرغة. هذا شر لا بد منه
على الأقل لفترة من الزمن. لا يهم كيف أبدو الآن، المهم ما أنا عليه
تبدو وكأنها يوم العرض. لن أبدو في أفضل حالاتي في يوم العرض إذا كنت كذلك
للسك بالدهون الزائدة في الجسم لأنني لن أسمح لجسدي بالمرور
العملية الضرورية.

لقد تعلمت على مر السنين أن أربط المشاعر الإيجابية بهذه المشاعر الحركية
المشاعر الخارجية والبصرية أثناء عملية اتباع نظام غذائي -وليس الخوف. هذه مؤكدة
مؤشرات نارية تدل على أنني في طريقي إلى التقطيع من أجل مستقبلي القادم
منافسة.

كيف تعرف أنك تفقد العضلات؟

يشعر بعض لاعبي كمال الأجسام أنهم إذا اتبعوا نظامًا غذائيًا لفترة طويلة من الزمن، فسوف يخسرون
العضلات الجودة.

بداية، كيف تعرف أنك تفقد عضلاتك؟ هل أنت حقا الهزيل بما فيه الكفاية ل
أقول حقا؟ هل أنت متأكد من أن الحجم الذي تخسره ليس كثيرًا من الماء أو عديم القيمة
دهون الجسم؟ هل أنت متأكد من أنك لا تبدو "مسطحًا" لأن عضلاتك ليست كذلك
مليئة بالجليكوجين؟

فقدان العضلات لمجرد أنك تقلل من السعرات الحرارية التي تتناولها ليس له تأثير
أن يحدث -إذا قمت بذلك بذكاء! كل شيء يبدأ على "مائدة العشاء". أنت
لا تحتاج إلى المزيد من الكربوهيدرات أو الدهون في نظامك الغذائي لبناء العضلات أو الحفاظ عليها.
ما تحتاجه لبناء كتلة العضلات هو البروتين عالي الجودة! تأكد من الاستهلاك

ما يكفي من هذا البروتين، وتوزيع البروتين بالتساوي على مدار اليوم، وتناول الطعام

البروتين في كثير من الأحيان (6 إلى 8 مرات في اليوم).

في صالة الألعاب الرياضية، تحتاج إلى التدرب بأوزان ثقيلة والتدرب بكثافة. ثُم أنت

تحتاج إلى استعادة العضلات بالكامل قبل تفجيرها مرارًا وتكرارًا بعد أسبوع

أسبوع.

وكما قلت من قبل والباقي على الله. ومع ذلك، يمكنك التأكد

أنت تتحمل المسؤولية الكاملة عن الجزء الخاص بك من عملية بناء العضلات.

دمج "أيام الغش" في نظامك الغذائي المنضبط بدون

الشعور بالذنب

قم دائمًا بجدولة مقدمًا للأيام التي ستبتعد فيها أو "تغش" فيها

اتباع نظام غذائي مخطط ومنظم لكمال الأجسام، بدلاً من القيام بذلك بشكل تعسفي. سوف تفعل ذلك

أشعر بمزيد من النجاح والسيطرة والتفاني. سوف تصبح أكثر تصميما

للوصول إلى "خط النهاية" بعد الانتهاء من العرض لمدة أيام

الانضباط المتميز. سوف تستمتع بالوجبة (أو الوجبات) "غير الصحية" حتى

أكثر وبذنب أقل لأنك تعلم أنك حصلت على هذا التساهل.

ثالوث كمال الأجسام: عرض مرئي لل

أهمية التغذية

كتذكير مرئي بالطريقة التي يجب أن أرتب بها أولوياتي في جهود كمال الأجسام، أنا

قم بتجميع المكونات الرئيسية في ما أسميه ثالوث كمال الأجسام (انظر

توضيح). عند النقاط الثلاث للثالوث أو المثلث أضع (1) التغذية السليمة،

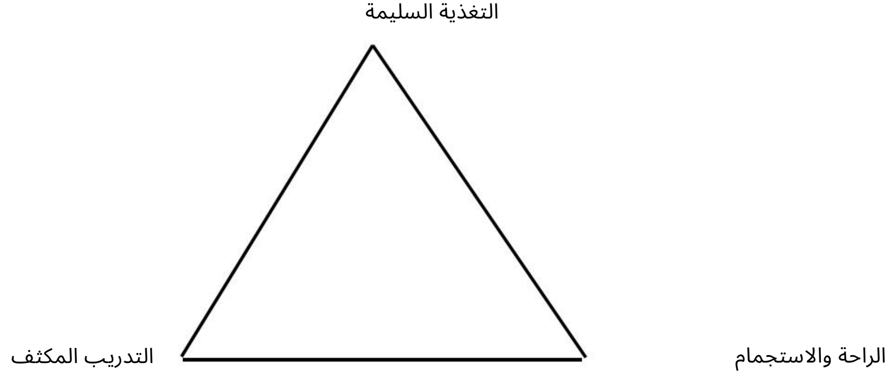
(2) التدريب المكثف، (3) الراحة والاستجمام. ورغم أن هذه الأبعاد

كمال الأجسام كلها مهمة جدًا، وليست جميعها متساوية في الأهمية.

تخطي لا كور

في الجزء العلوي من الثالوث، أضع التغذية السليمة عمدا لأنها ملكي الأولوية رقم واحد. التدريب المكثف والراحة/الاستجمام هما الآخران نقاط الثالوث -أقل بكثير مقارنة بتناول الطعام بشكل صحيح.

ثالوث كمال الأجسام



تخطي أهم عشر نصائح غذائية من La Cour



.1خذ ساعة أو نحو ذلك للكتابة أسفل كل الأسباب لماذا الآن هو الوقت المناسب للالتزام به تناول الطعام بالطريقة التي يجب عليك تناولها من أجل بناء المتميز بنية الجسم. عندما يكون لديك قوية بما فيه الكفاية "لماذا" يمكنك ذلك معرفة "كيف" أسهل بكثير. الدافع -وليس اتباع نظام غذائي خاص السر هو مفتاح النجاح في هذا الجانب الأكثر أهمية في كمال الأجسام.

.2اجعل تخطيط قائمتك بسيطًا. كلما قل تفكيرك وتخطيطك الزائد عليك أن تفعل عندما يتعلق الأمر بإطعام نفسك بشكل صحيح كلما كان ذلك أفضل. حاول أن تنظر في تناول الطعام باعتباره مجرد وسيلة لبناء العضلات ذات الجودة، وتغذية التدريبات الرائعة، و حافظ على جسدك نحيفًا ومظهرًا جيدًا، بدلًا من أن يكون مصدرًا للترفيه،

ﻌﻣﺔ، وطريقة للتواصل مع عائلتك وأصدقائك. أنا أدرك ذلك
تناول الطعام اللذيذ هو أحد متع الحياة العظيمة، لكن حاول تعديل طريقتك في تناول الطعام
ﻠﻜﻴﺮ في بناء العضلات، وآكل فعال قدر الإمكان.

3.كن متسقًا مع عاداتك الغذائية الجيدة. مدى جودة تناول الطعام أثناء أ
يمكن تحييد يوم معين أو حتى أسبوع معين بسهولة من خلال بضعة أيام سيئة فقط.
اجعل يومًا جيدًا لتناول الطعام يمتد إلى أسبوع جيد، ويمتد إلى أسبوع جيد
شهر جيد، وعدة أشهر جيدة تمتد إلى سنة جيدة. هذا هو
عندما ستبدأ في رؤية التحسينات في جسمك.

4.ابنِ برنامجك الغذائي على أساس متين وعالي الجودة
بروتين. يجب أن يكون البروتين هو أولويتك الغذائية الأولى
لاعب كمال اجسام. البروتين يبني العضلات. العضلات عبارة عن بروتين.

5.عند محاولة فقدان الدهون في الجسم، ركز أولاً بشكل أساسي على إجمالي الدهون
تخفيض السعرات الحرارية في يوم واحد. في كثير من الأحيان، يتم إعطاء أهمية كبيرة ل
تقليل تناول الدهون والكربوهيدرات. ابدأ عملية فقدان الدهون بكل بساطة
تقليل السعرات الحرارية التي تستهلكها.

6.انتبه بشكل خاص لكيفية عمل جسمك
الكربوهيدرات. بعد تقليل السعرات الحرارية، قم بتحليل جسمك
استهلاك الكربوهيدرات عند محاولة فقدان الدهون في الجسم. دكتور باري سيرز،
يعتقد مؤلف كتاب Enter The Zone أن 25% منا يقومون بالمعالجة
الكربوهيدرات بكفاءة بينما البقية منا لا يقومون بمعالجتها بشكل جيد.8
قم بتجربة أنواع مختلفة وكميات مختلفة من الكربوهيدرات لترى
ما هو الأفضل لجسمك.

7.زيادة الوزن لا تعني بالضرورة زيادة العضلات. إذا كنت دواء
لاعب كمال أجسام مجاني، تأكد من التدريب بأكبر قدر ممكن، وتناول طعام عالي الجودة
البروتين (قد يتطلب ذلك تجربة من جانبك)، وأضف ما يكفي منه
الكربوهيدرات لتمنح نفسك الطاقة لتعيش نمط الحياة وتنظر إلى الطريق

انت تريد. وبطبيعة الحال، مشاهدة كمية الدهون الخاصة بك. ننسى المقياس! يستخدم المرآة كدليل لك.

.8التخطيط المتقدم ضروري لبرنامج غذائي سليم. هذا هو

هذا صحيح بشكل خاص عندما يكون لديك جدول أعمال مزدحم للغاية أو عندما تكون كذلك سفر. اعرف ما ستأكله في يوم معين في بدايته.

ولا تنتظر لمعرفة ما ستأكله خلاله.

.9استفد من بدائل الوجبات وبروتين مصل اللبن عالي الجودة

حتى ألواح البروتين الملائمة (عندما يتوجب عليك ذلك). مع الهائل إمكانية الوصول إلى هذه المنتجات، ليس هناك سبب وجيه لعدم الحصول على حاجتك اليومية احتياجات كمال الأجسام من أهم العناصر الغذائية.

.10خطط لـ "أيام الغش" أو "أيام المكافأة" أو بعبارة أخرى تلك الأيام

أنك سوف تدلل نفسك بأي شيء تريد أن تأكله. وضع الخاص بك

خطة غذائية تصل إلى سلسلة من سباقات السرعة، بدلا من ماراثون لا نهاية لها.

من خلال القيام بذلك، ستكون أكثر عرضة للالتزام بخطتك. ستعرف في

تقدم أنه يمكنك قريبًا مكافأة نفسك على إظهار الانضباط الرائع.

لا يوجد شيء مثل يوم السبت لتناول الطعام مثل الخنزير (إذا كنت ترغب في ذلك) بعد أن تكون آلة الأكل الشامل المنضبطة طوال الأسبوع!

نماذج من برامج Skip La Cour الغذائية

"تعريف النظام الغذائي"

عادي (يوم السلطة مع الكربوهيدرات)



الوجبة رقم 7 – 1صباحًا –بياض البيض
البروكلي، دقيق الشوفان، بروتين مصل اللبن
(مخلوطًا مع طعامك أو ممزوجًا به
ربع ماء).

الوجبة رقم 9 – 2صباحًا –وجبة بديلة
(مخلوط على شكل بودنغ أو في ربع واحد
من الماء).

الوجبة رقم 11 - 3صباحًا -صدر دجاج،
سلطة (خس معبأ في المخزن،
الخيار، الخل البلسمي)، الأرز، بروتين مصل اللبن (المخلوط مع طعامك أو
مخلوط في ربع ماء).

الوجبة رقم 1 - 4ظهرًا -وجبة بديلة (مخلوطة على شكل بودنغ أو في ربع لتر من الوجبة).
ماء).

الوجبة رقم 3 – 5مساءً –صدر دجاج، سلطة (خس، خيار،
الخل البلسمي)، الأرز، بروتين مصل اللبن (مخلوط مع طعامك أو مخلوط في واحد
ربع ماء).

الوجبة رقم 5 - 6مساءً -وجبة بديلة (مخلوطة على شكل بودنغ أو في ربع لتر من الوجبة).
ماء).

الوجبة رقم 7 – 7مساءً –صدر دجاج، سلطة (خس، خيار،
الخل البلسمي)، الأرز، بروتين مصل اللبن (مخلوط مع طعامك أو مخلوط في واحد
عرماء).

الوجبة رقم 9 - 8مساءً -وجبة بديلة (مخلوطة على شكل حلوى أو في ربع لتر من الوجبة).
ماء).

"بناء العضلات / فقدان الدهون"

الكربوهيدرات المعتدلة (يوم السلطة)

الوجبة رقم 7 - 1صباحًا -بياض البيض والقرنبيط وبروتين مصل اللبن (ممزوجًا مع طعامك أو
مخلوط في ربع ماء).

الوجبة رقم 9 - 2صباحًا -وجبة بديلة (مخلوطة على شكل بودنغ أو في ربع لتر من الوجبة).
ماء).

الوجبة رقم 11 - 3صباحًا -صدر دجاج، سلطة (خس، خيار،
الخل البلسمي)، بروتين مصل اللبن (مخلوط مع طعامك أو مخلوط في ربع لتر من
ماء).

الوجبة رقم 1 - 4ظهرًا -وجبة بديلة (مخلوطة على شكل حلوى أو في ربع لتر من الوجبة).
ماء).

الوجبة رقم 3 – 5مساءً –صدر دجاج، سلطة (خس، خيار،
الخل البلسمي)، بروتين مصل اللبن (مخلوط مع طعامك أو مخلوط في ربع لتر من
ماء).

الوجبة رقم 5 - 6مساءً -وجبة بديلة (مخلوطة على شكل بودنغ أو في ربع لتر من الوجبة).
ماء).

الوجبة رقم 7 – 7مساءً –صدر دجاج، سلطة (خس، خيار،

الخل البلسمي)، بروتين مصل اللبن (مخلوط مع طعامك أو مخلوط في ربع لتر من

ماء).

الوجبة رقم 9 - 8مساءً -وجبة بديلة (مخلوطة على شكل حلوى أو في ربع لتر من الوجبة).

ماء).

"نظام القطع السريع"

سعرات حرارية منخفضة/كربوهيدرات منخفضة للغاية

الوجبة رقم 7 - 1صباحًا -بياض البيض والقرنبيط وبروتين مصل اللبن (ممزوجًا مع طعامك أو

مخلوط في ربع ماء).

الوجبة الثانية 9 –صباحًا –بروتين مصل اللبن (مخلوط على شكل بودنغ أو في ربع لتر من الماء).

الوجبة رقم 11 - 3صباحًا -صدر دجاج، سلطة (خس، خيار،

الخل البلسمي)، بروتين مصل اللبن (مخلوط مع طعامك أو مخلوط في ربع لتر من

ماء).

الوجبة رقم 1 - 4ظهرًا -بروتين مصل اللبن (مخلوط على شكل بودنغ أو في ربع لتر من الماء).

الوجبة رقم 3 – 5مساءً –صدر دجاج، سلطة (خس، خيار،

الخل البلسمي)، بروتين مصل اللبن (مخلوط مع طعامك أو مخلوط في ربع لتر من

ماء).

الوجبة رقم 5 – 6مساءً –بروتين مصل اللبن (مخلوط على شكل بودنغ أو في ربع لتر من الماء).

الوجبة رقم 7 – 7مساءً –صدر دجاج، سلطة (خس، خيار،

الخل البلسمي)، بروتين مصل اللبن (مخلوط مع طعامك أو مخلوط في ربع لتر من

ماء).

الوجبة رقم 9 - 8مساءً -بروتين مصل اللبن (مخلوط على شكل بودنغ أو في ربع لتر من الماء).

برنامج الصيانة"

الكربوهيدرات المعتدلة

الوجبة رقم 7 – 1صباحًا –بياض بيضة، بروكلي، ملعقة كبيرة من زيت الكانولا، بروتين مصل اللبن (مخلوطًا مع طعامك أو مخلوطًا في لتر واحد من الماء).

الوجبة رقم 9 - 2صباحًا -وجبة بديلة (مخلوطة على شكل بودنغ أو في ربع لتر من الوجبة). ماء).

الوجبة رقم 11 - 3صباحًا -صدر دجاج، سلطة (خس، خيار، الخل البلسمي)، ملعقة كبيرة من زيت الكانولا، بروتين مصل اللبن (مخلوط مع الطعام أو مخلوطًا في لتر واحد من الماء).

الوجبة رقم 1 - 4ظهرًا -وجبة بديلة (مخلوطة على شكل بودنغ أو في ربع لتر من الوجبة). ماء).

الوجبة رقم 3 – 5مساءً –صدر دجاج، سلطة (خس، خيار، الخل البلسمي)، ملعقة كبيرة من زيت الكانولا، بروتين مصل اللبن (مخلوط مع الطعام أو مخلوطًا في لتر واحد من الماء).

الوجبة رقم 5 - 6مساءً -وجبة بديلة (مخلوطة على شكل بودنغ أو في ربع لتر من الوجبة). ماء).

الوجبة رقم 7 - 7مساءً -صدر دجاج، سلطة (خس، خيار، الخل البلسمي)، ملعقة كبيرة من زيت الكانولا، بروتين مصل اللبن (مخلوط مع الطعام أو مخلوطًا في لتر واحد من الماء).

الوجبة رقم 9 - 8مساءً -وجبة بديلة (مخلوطة على شكل حلوى أو في ربع لتر من الوجبة). ماء).

اثي جماعي"

سعرات حرارية أعلى / كربوهيدرات أعلى

الوجبة رقم 7 – 1صباحًا: بياض بيضة، بروكلي، ملعقة كبيرة من زيت الكانولا، أرز، مصل اللبن.

بروتين (في 1لتر من الماء).

الوجبة رقم 9 - 2صباحًا -وجبة بديلة (مخلوطة على شكل بودنغ أو في ربع لتر من الوجبة).

ماء).

الوجبة رقم 11 – 3صباحًا –صدر دجاج، سلطة (خس، خيار،

الخل البلسمي)، ملعقة كبيرة من زيت الكانولا، الأرز، بروتين مصل اللبن (مخلوط مع

طعامك أو مخلوطاً في لتر من الماء).

الوجبة رقم 1 - 4ظهرًا -وجبة بديلة (مخلوطة على شكل بودنغ أو في ربع لتر من الوجبة).

ماء).

الوجبة رقم 3 – 5مساءً –صدر دجاج، سلطة (خس، خيار،

الخل البلسمي)، ملعقة كبيرة من زيت الكانولا، الأرز، بروتين مصل اللبن (مخلوط مع

طعامك أو مخلوطاً في لتر من الماء).

الوجبة رقم 5 - 6مساءً -وجبة بديلة (مخلوطة على شكل بودنغ أو في ربع لتر من الوجبة).

ماء).

الوجبة رقم 7 – 7مساءً –صدر دجاج، سلطة (خس، خيار،

الخل البلسمي)، ملعقة كبيرة من زيت الكانولا، الأرز، بروتين مصل اللبن (مخلوط مع

طعامك أو مخلوطاً في لتر من الماء).

الوجبة رقم 9 – 8مساءً –وجبة بديلة (مخلوط بودنغ أو في لتر واحد من الماء).

خطة وجبات صارمة تحتوي على 2700 سعرة حرارية - منخفضة الكربوهيدرات

مصل اللبن عالي الجودة. 7:30-1#1 صباحًا 9 - بياض بيض؛ 1 كيس 16 أونصة من البروكلي؛ 1 حصة من دقيق الشوفان. 1 مغرفة من مسحوق بروتين

10-2#2 صباحًا - استبدال الوجبة؛ سلطة.

12:30-3#3 ظهرًا 4 - أونصات من الدجاج؛ سلطة؛ 1 مغرفة من مسحوق بروتين مصل اللبن عالي الجودة.

3-4#4 مساءً - استبدال الوجبة؛ سلطة. (364/44.5/40/1.5)

5:30-5#5 مساءً 4 - أونصات من الدجاج؛ سلطة؛ 1 مغرفة من مسحوق بروتين مصل اللبن عالي الجودة.

8-6#6 مساءً - استبدال الوجبة؛ سلطة.

10:30-7#7 مساءً 4 - أونصات من الدجاج؛ سلطة؛ 1 مغرفة من مسحوق بروتين مصل اللبن عالي الجودة.

الإجمالي اليومي:

السعرات الحرارية: 2791

البروتين: (54%) 377

الكربوهيدرات: (37%) 258

الدهون: (9%) 26

****تتكون "السلطة" من كيس خس واحد بوزن 3 رطل مقسم إلى 7 (الوجبات رقم 2 إلى رقم 9)، وخيارة متوسطة الحجم، وملعقة كبيرة من الخل البلسمي. تحتوي هذه السلطة على حوالي 114 سعرة حرارية. ملح خفيف لكل سلطة في البداية. ثم، أسبوعًا بعد أسبوع، قم بإضافة الملح تدريجيًا أكثر فأكثر. كن "آلة معالجة الصوديوم والماء".

****تأكد من شرب 3 جالون من الماء يوميًا.

****قد يبدو هذا وكأنه يحتوي على الكثير من الكربوهيدرات 258) جرامًا) ولكنه يأتي في الغالب على شكل خضروات. الكربوهيدرات "المحببة" أو "النشوية" الوحيدة التي تتناولها هي دقيق الشوفان (أو ما يعادله من كريمة الأرز، أو كريمة القمح، أو البرغل، أو الأرز العادي) مع الوجبة رقم - 1 أو الوجبة مباشرة بعد تمرين الأثقال.

****يجب أن يكون هذا كثيرًا من الطعام، لكنه سيجعلك نحيفًا. يجب أن تظل قويًا وتبني العضلات! وبعد فترة، سوف تشعر بالجوع عند تناول هذا القدر من الطعام. وذلك عندما ستعرف حقًا أن النظام الغذائي يعمل!

خطة وجبات صارمة تحتوي على 3100سعرة حرارية -منخفضة الكربوهيدرات

الجودة. (519/67.5/60.5/0)7-1#صباحًا 9 -بياض بيض؛ 1كيس 16أونصة من البروكلي؛ 1حصة من دقيق الشوفان. 1مغرفة من مسحوق بروتين مصل اللبن عالي

#2-9AM- Meal Replacement; salad. (364/44.5/40/1.5)

3-11#صباحًا 4 -أونصات من الدجاج؛ سلطة؛ 1مغرفة من مسحوق بروتين مصل اللبن عالي الجودة. (386.5/67.5/19/8)

4-1#مساءً- استبدال الوجبة؛ سلطة. (364/44.5/40/1.5)

5-3#مساءً 4 -أونصات من الدجاج؛ سلطة؛ 1مغرفة من مسحوق بروتين مصل اللبن عالي الجودة. (386.5/67.5/19/8)

6-5#مساءً- استبدال الوجبة؛ سلطة. (364/44.5/40/1.5)

7-7#مساءً 4 -أونصات من الدجاج؛ سلطة؛ 1مغرفة من مسحوق بروتين مصل اللبن عالي الجودة. (386.5/67.5/19/8)

8-9#مساءً- استبدال الوجبة؛ سلطة. (364/44.5/40/1.5)

الإجمالي اليومي:

السعرات الحرارية: 3134.5البروتين: (57%) 448

الكربوهيدرات: (35%) 277.5
الدهون: (8%) 28.5

****تتكون "السلطة" من كيس خس واحد وزنه 3رطل مقسم إلى 7(وجبات ،(9-2وخيارة متوسطة الحجم، وملعقة كبيرة من الخل البلسمي. تحتوي هذه السلطة على حوالي 114سعرة حرارية. ملح خفيف لكل سلطة.

****تأكد من شرب 2 - ½ 1جالون من الماء يوميًا.

****قد يبدو هذا وكأنه يحتوي على الكثير من الكربوهيدرات 277.5)جرامًا) ولكنه يأتي في الغالب على شكل خضروات. الكربوهيدرات "المحببة" أو "النشوية" الوحيدة التي تتناولها هي دقيق الشوفان (أو ما يعادله من كريمة الأرز، أو كريمة القمح، أو البرغل، أو الأرز العادي) مع الوجبة رقم 1.

****يجب أن يكون هذا كثيرًا من الطعام، لكنه سيجعلك نحيفًا. يجب أن تظل قويًا وتبني العضلات! وبعد فترة، سوف تشعر بالجوع عند تناول هذا القدر من الطعام. وذلك عندما ستعرف حقًا أن النظام الغذائي يعمل!

تخطي نصائح La Courالعشرة لتناول الطعام بشكل جيد على الرغم من ذوقك جدول ممتلئ

أكبر عائق قد يواجهك عند محاولتك تنفيذ رياضة كمال الأجسام
البرنامج الغذائي هو القيام بذلك على الرغم من جدولك المزدحم في العمل واللعب.
في كثير من الأحيان، يبدو أن كل شيء آخر له الأولوية على تناول الطعام بشكل صحيح. في
على المدى القصير، من الأسهل تخطي وجبة مهمة مثل وجبة الإفطار بدلاً من تخطيها
إخراج نفسك من السرير قبل 10دقائق فقط من تناول الطعام. من الملائم التوقف عنده
برجر كنج لتناول الوابر والبطاطا المقلية بدلاً من العودة إلى المنزل لطهي الدجاج
المشوي والأرز والخضروات وتنظيف الفوضى بعد ذلك.

وتعلم ماذا؟ أنت على حق! فمن الأسهل بكثير تخطي وجبات الطعام أو التوقف عن الصيام
طعام. ولكن، إذا كنت ترغب في بناء اللياقة البدنية التي يمكنك أن تفخر بها، فيجب عليك ذلك
اتخاذ القرار لتناول الطعام بشكل صحيح.

سأكون صادقًا تمامًا معك. لا توجد "أسرار". خلاصة القول هي أنت
يجب أن تلتزم بالتغيير. الأكل الصحيح لا يمكن أن يكون شيئًا لك
"يجب" أن تفعله، يجب أن يكون شيئًا "يجب" عليك فعله إذا كنت تريد الحصول على الجسد
أنت ترغب. كل شيء يستحق الحصول عليه يحتاج إلى جهد إضافي. جسمك ليس استثناء.
دعونا نواجه الأمر، لو كان الأمر سهلاً، لكان الجميع يتمتعون بلياقة بدنية رائعة!

فيما يلي عشر نصائح اكتشفتها لإجراء عملية تناول الطعام بالطريقة التي تفضلها
ينبغي على الرغم من جدول أعمالك المزدحم أن يكون أسهل قليلاً:

.1التنظيم والتخطيط المتقدم ضروريان. التخطيط للمستقبل وإنشاء
قوائم النظام الغذائي للأسبوع بأكمله، ثم اذهب إلى محل البقالة واشترِ جميعها
الطعام الذي ستحتاجه. لا تنشغل بنقص الطعام الذي ستحتاج إليه
دعم جهود كمال الاجسام الخاصة بك. ستكون أقل احتمالية للعودة إلى المتجر
في منتصف أسبوعك المزدحم.

.2اختر حاويات الطعام التي تجعل تناول الطعام أكثر ملاءمة. رابرميد
تعتبر حاويات الطعام "Servin 'Saver"مثالية لتناول الطعام أثناء التنقل. زيبلوك بلاستيك
أكياس متعددة الاستخدامات وستحافظ على طعامك طازجًا. تأتي صناديق ثلج أصغر
في مجموعة متنوعة من الأحجام العصرية والمريحة التي يمكن أن تحافظ على طعامك باردًا
أثناء القيادة في سيارتك أو الجلوس على مكتبك.

.3اعتد على حمل الماء معك في جميع الأوقات. المزيد والمزيد من الناس
تكتشف فوائد شرب 8أكواب من الماء يومياً، وتلك
أصبحت زجاجات "مياه الينابيع" مرئية بشكل متزايد. لن تراني
في أي مكان بدون إبريق الماء البلاستيكي الذي يتسع لجالون واحد بالقرب مني.

.4خصص وقتًا لتناول وجبات أصغر على مدار اليوم. إذا كنت تخطط للمستقبل و
قم بطهي وجباتك طوال اليوم في الليلة السابقة أو في الصباح،
يمكنك تسخين وعاء من الطعام المطبوخ مسبقًا في الميكروويف. في ال
في منتصف يومك المزدحم، لن يستغرق إعداد وجبات الطعام سوى بضع دقائق. متى
قمت بحساب كل الوقت الذي ستوفر فيه كل وجبة، وسيكون البقاء في الموعد المحدد بمثابة أ
أقل ساحقة قليلا. كلاعب كمال أجسام، عليك أن تأكل 5أو 6مرات على الأقل
يوم. سوف يستخدم جسمك الطعام بكفاءة أكبر، ويأكل كميات أصغر وأكثر تكرارًا
وجبات بدلا من تناول الوجبات الثلاث التقليدية الكبيرة.

.5الاستفادة من التكنولوجيا الحديثة في إعداد الطعام. هناك العديد من
الأجهزة الموجودة في السوق والتي تجعل إعداد وجبات الطعام أسهل وأسرع بكثير.
عضلات أكبر، ودهون أقل في الجسم، وصحة أفضل، واحترام أكبر للذات
تستحق الاستثمار. يجب أن يتمتع الأشخاص المتنقلون دائمًا بإمكانية الوصول إلى ملف
فرن المايكرويف. إذا لم يكن لديك جهاز طبخ أرز أوتوماتيكي، فتأكد من ذلك
الحصول على واحدة اليوم. أوصي بشدة بشواية جورج فورمان أيضًا.

.6على الرغم من أن بعض الناس يعتقدون أن الخضروات الطازجة هي الأفضل بالنسبة لك، إلا أن الأمر لا يكون كذلك
يخشى الاستفادة من راحة الخضروات المجمدة. هنالك

.7اختلاف طفيف فقط في

القيم الغذائية للمجمدة



الخضار مقابل الطازجة. هم

هي بالتأكيد أسهل في التحضير و

غير مكلفة نسبيا. مشغول

الناس ليس لديهم الوقت للتنظيف

وقطع الخضار الطازجة. بدلاً من

باستثناء هذه الأطعمة المهمة، ما عليك سوى إخراجها من الثلاجة ووضعها

وضعها في حاوية طعامك قبل أن تغادر للعمل. بحلول الوقت الخاص بك

وجبة منتصف الصباح، ينبغي إذابتها. إذا كان لديك حق الوصول إلى أ

في الميكروويف، ستكون الخضار الساخنة اللذيذة جاهزة للأكل في دقائق معدودة فقط.

.8لا تبالغ في المبالغة في "العلمية" بشأن تناول الطعام بحيث لا تبدأ أبدًا في تناول الطعام

برنامج منظم. فقط تأكد من تناول كل الطعام الذي تحتاجه. ضع ال

ما يكفي من الطعام ليوم كامل في حاوية واحدة وتناول كميات متساوية طوال الوقت

اليوم. أيضًا، لا تعتقد أنك تقدم لنفسك معروفًا بعدم تناول كل الطعام

الطعام الذي يجب عليك. تذكر، تناول كمية أكبر من السعرات الحرارية –بدونها

الأكل الزائد سيساعد على بناء العضلات. سيؤدي هذا أيضًا إلى الحفاظ على عملية التمثيل الغذائي لديك

رفعها وبالتالي المساعدة في تقليل نسبة الدهون في الجسم.

.9استفد من "بدائل الطعام (أو الوجبة)" المريحة. كيفما كان

Ny-Tro Pro 40، أوMyoPlex، أوRx Fuel، أوMet-Rx، أوMesotech بدائل الطعام

تعتبر بدائل ممتازة للطعام العادي. يأخذون التخمين من

تناول الطعام بشكل صحيح لأنها تحتوي بالفعل على النسبة الصحيحة من البروتين،

الكربوهيدرات، والدهون. يمكن أن يكون هذا مفيدًا بشكل خاص في الالتزام بملفك الشخصي

الالتزام -حتى مع جدول أعمالك المزدحم.

.10أحب سكب بدائل الوجبات في وعاء، وخلطها قليلاً

من الماء، ثم قومي بخلط الاثنين للحصول على قوام يشبه البودنج. ليس فقط

الطريقة أسهل بكثير وأسرع في التحضير من صنع المخفوق باستخدام

الخلاط، أشعر أيضًا أنني أتناول طعامًا حقيقيًا. هذا الإحساس يشعر بالتأكيد

جيد عندما أتبع نظامًا غذائيًا خاليًا من السعرات الحرارية!

.11احتفظ دائمًا بحاوية بلاستيكية في سيارتك أو في مكتبك أثناء العمل

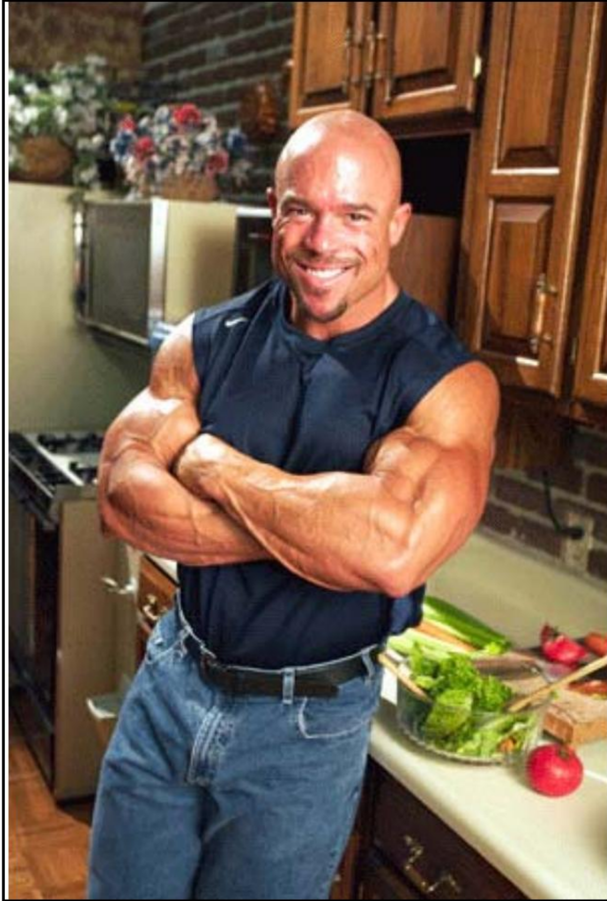
بعض بدائل الوجبات، وحاوية أصغر من بروتين مصل اللبن، واثنين من

علب تونة، وزجاجة ماء صغيرة، وفتاحة علب، وبعض الأكل

أواني. سيؤدي القيام بذلك إلى التأكد من أنك لن تفشل أبدًا في الوصول إلى ما هو أبعد من ذلك

الطعام الذي ستحتاجه لدعم جهود كمال الأجسام.

10مفاتيح لإنشاء خطة غذائية فعالة



لقد قيل كيف تأكل

تحديد ما يصل إلى 80في المئة من

الطريقة التي تنظر بها. إذا كنت ترغب في البناء

العضلات والبقاء الهزيل، أنت بالتأكيد

يجب اتباع نظام غذائي فعال

يخطط. الكثير من الناس الذين هم

تسعى جاهدة لدفع اللياقة البدنية الخاصة بهم

تعزيز الجهود إلى الأمام تتعثر في

هالجانب المهم من كمال الأجسام.

اتباع هذه الإرشادات البسيطة،

يمكنك إنشاء برنامج الأكل

الا ي سوف تساعدك على الوصول إلى أهدافك.

.1جدولة أوقات محددة

لوجباتك التي تتناولها

يوم

من أهم مفاتيح بناء العضلات وخسارة الدهون والإحساس في الجسم

النشاط طوال اليوم يتحكم في عملية التمثيل الغذائي لديك. الأيض هو

معدل معالجة العناصر الغذائية الموجودة في طعامك بمجرد تناولها. أولئك

سيتم امتصاص العناصر الغذائية واستيعابها في الجسم وتحويلها واستخدامها

الطاقة، أو تفرز كنفايات.

إن تناول الوجبات على مدار اليوم في أوقات محددة يساعدك على تحقيق المزيد

عملية التمثيل الغذائي فعالة وأكثر سلاسة. إذا كنت تستطيع زيادة كفاءة الخاص بك

عملية التمثيل الغذائي، سيكون لديك فرصة أفضل لتعبئة المزيد من العضلات و

درء المزيد من الدهون في الجسم مع مرور الوقت. "الكتلة" التي تأكلها سيكون لها فرصة أفضل

لتحول إلى "كتلة" على جسمك على شكل عضلات عالية الجودة -بدلاً من ذلك
سمين.

"آلية الدفاع عن المجاعة" في جسم الإنسان (ما يفعله لتجنب الموت فيه في حالة وجود فترة طويلة من الوقت بدون طعام) هو التمسك بجسم ما الدهون والاحتفاظ بها كاحتياطي أمان في جميع الأوقات. إذا كنت تستطيع زيادة الكفاءة من عملية التمثيل الغذائي الخاص بك، سوف يصبح جسمك مشروطًا بمستويات أقل من الجسم سمين. فكر في جسدك يقول لنفسه: "أنا أتغذى بشكل جيد وعلى أساس ثابت، أنا أتغذى بشكل جيد". لا تحتاج إلى تحمل هذه الدهون الزائدة في الجسم. لن أحتاجه أبدًا!"

اعتمادا على مدى كفاءة تغذية الجسم، سوف تقوم إما بزيادة معدل الأيض لتزويدك بمزيد من الطاقة طوال يومك أو إبطائه لأسفل للحفاظ على ما تبقى من الطاقة القليلة. وإذا لم يتم تزويد جسمك ب تدفق مستمر من العناصر الغذائية لاستخدامها كطاقة، وسوف تبدأ في إغلاق نفسها، من خلال إعطاء جسمك طاقة أقل وأقل للعمل معها. يستخدم جسمك هذا المدمج آلية السلامة للحفاظ على نفسها على قيد الحياة.

مهما كانت التحديات التي قد تخلقها حياتك العادية أو جدول عملك، فهي قابلة للتطبيق خطة الأكل ممكنة بالفعل. كل ما عليك فعله هو التأكد من أنك تبدأ كل يوم مع خطة هجوم محددة للأوقات التي ستأكل فيها كل يوم.

إذا كنت لا تشعر بالجوع عندما يحين وقت تناول وجبتك المقررة، فهذا هو ما تشعر به لا يعني بالضرورة أنك تتناول الكثير من الطعام. عند كثير من الناس يبدأون بنظام غذائي جيد التنظيم يتكون من الكمية المناسبة من السعرات الحرارية غالبًا ما يشعرون أنهم يتناولون الكثير من الطعام. عدة مرات عندما لم تأكل ما يكفي من الطعام لتلبية متطلبات جسمك، ويبدأ التمثيل الغذائي لديك أقل كفاءة. كآلية دفاع ضد استنزاف نفسه، الخاص بك سوف يتباطأ التمثيل الغذائي ليتناسب مع كمية الطعام التي تتناولها.

التزم بنظامك الغذائي المتمثل في تناول 6 إلى 7 وجبات يوميًا كما فعلت بذكاء المخطط لها. قد يستغرق الأمر بضعة أسابيع لتسريع عملية التمثيل الغذائي لديك

الكفاءة التي ينبغي أن تعمل بها لتحقيق أهداف كمال الأجسام الخاصة بك. إذا كنت كذلك
المثابرة على خطة التغذية الخاصة بك، سوف يتكيف التمثيل الغذائي الخاص بك في النهاية مع
لزدة في الطعام الذي تتناوله. قد تكون كمية الطعام الذي تتناوله
تجعلك تشعر بالشبع الآن ولكنك ستشعر قريبًا أنه لا يوجد ما يكفي من الطعام. سوف تفعل ذلك
في الواقع، كن جائعًا وتوقع متى ستتناول وجبتك التالية المقررة.

.2حافظ على نظامك الغذائي بسيطًا

هل سبق لك أن عرفت أشخاصًا يسألون أنفسهم دائمًا "ماذا سأفعل؟
تناول العشاء الليلة؟" بعض الناس يضعون الكثير من التفكير والجهد في اتخاذ القرار
ما هي الأطعمة التي سوف يستمتعون بها خلال الوجبة المستقبلية. في رأيي أن تفعل ذلك
يجعل عملية الأكل معقدة للغاية. كلما زاد تعقيدك
برنامجك الغذائي، كلما زاد صعوبة متابعته.

خلال الأسبوع، أتعمد أن أجعل وجباتي بسيطة وبسيطة. أنا لا أفهم أيضًا
يتوهم أو معقد عندما يتعلق الأمر بتناول الطعام. خلال هذا الوقت، والغرض الرئيسي
لتناول الطعام لتنمية العضلات والحفاظ على مستويات الدهون في الجسم تحت السيطرة. إذا قررت ذلك
الاسترخاء على الإطلاق مع عاداتي، سيكون خلال عطلة نهاية الأسبوع.

كلما قل التفكير والتخطيط الإضافي الذي يتعين عليك القيام به عندما يتعلق الأمر بالتغذية
نفسك بشكل صحيح كلما كان ذلك أفضل. حاول أن تنظر إلى الأكل على أنه مجرد وسيلة للبناء
عضلات عالية الجودة، وتزودك بتمارين رائعة، وتحافظ على جسمك نحيفًا ومظهرًا جيدًا -
بدلاً من أن تكون مصدرًا للترفيه والمتعة ووسيلة للتواصل مع أصدقائك
العائلة والأصدقاء.

أدرك أن تناول الطعام اللذيذ هو أحد متع الحياة العظيمة، لكن حاول تعديل أسلوبك
طريقة تفكير إلى طريقة بناء العضلات، وأكل الطعام بكفاءة قدر الإمكان.
ستساعدك الوجبات البسيطة على البقاء متسقًا مع عاداتك الغذائية.

.3اصنع العبارة "السعرات الحرارية المستهلكة مقابل السعرات الحرارية".

لقد أحرقت حجر الأساس لطريقة تفكيرك في تناول الطعام



عندما تحاول فقدان الدهون في الجسم، فإنك بحاجة للتأكد من أنك تأكل في بطريقة تقييد السعرات الحرارية. لا يمكنك فقط اتباع نظام غذائي عن طريق تجنب الأطعمة تسمين إذا كنت تريد أن تفقد الدهون في الجسم. عندما يكون اليوم إذا قمت بذلك، يجب عليك حرق سعرات حرارية أكثر من انت تأكل.

لا يهم إذا كان كل الطعام الذي تتناوله هو طعام صحي أو صحي أو "نظيف". ال إجمالي كمية الطعام الذي تتناوله -لا بغض النظر عن نوع الطعام الموجود، يجب أن يكون مجموعه أقل من عدده السعرات الحرارية التي يحرقها جسمك بكفاءة كل يوم.

في الماضي، ارتكبت خطأً كبيراً عندما حاولت فقدان الدهون في الجسم. على الرغم من أنني كنت منضبط للغاية وابتعد عن الأطعمة الواضحة التي لم تكن مفيدة لها أنا أحب البيتزا والبرغر، وما زلت أميل إلى تناول الكثير من الطعام لفقد الدهون بالسرعة التي أردتها. حتى مع كل خبرتي في التحضير للمسابقة، فأنا ببساطة لم أفهم تمامًا مدى أهمية تقييد السعرات الحرارية بدرجة كافية تحقيق أهدافك الطموحة لفقدان الدهون. لا يهم إذا كانت تلك الأطعمة التي تتناولها هي فقط بياض البيض، صدور الدجاج، الخضار، Ny-Tro، VP2 Whey Isolate برو 40أو كرياتين .HSCلقد قمت بإنشاء عبارة "السعرات الحرارية المستهلكة مقابل "حرق السعرات الحرارية" هو حجر الزاوية في طريقة تفكيرك في تناول الطعام.

تخطي لا كور

.4استثمر جزءًا من ميزانية البقالة الخاصة بك في Ny-Tro Pro 40

إن مدى تناولك للطعام الجيد هو الجانب الأكثر أهمية في عملية كمال الأجسام. أنت يجب أن تعطي أولوية عالية لتناول الطعام بشكل جيد على أساس ثابت. كما بول ديليا يقول: "بمجرد أن تفوتك وجبة، فإنها تختفي إلى الأبد." لا يمكنك تعويض ذلك تفويت الوجبة عن طريق تناول وجبتين في الوقت المحدد التالي لأن الجسم لا يستطيع ذلك إلا استيعاب الكثير من الطعام في جلسة واحدة. سيتم إهدار الفائض.

يجب عليك أبدا تخطي وجبة. إن تناول كل وجبة من وجباتك المقررة هو أمر جزء مهم من كل من عملية بناء العضلات وعملية فقدان الدهون. إن القيام بذلك على أساس ثابت سيكون له تأثير أكبر على طريقتك يبدو اللياقة البدنية من عادات التدريب الخاصة بك. عندما تفوت وجبة، تفقد فرصة لمساعدة جسمك على نمو العضلات. وأكثر من تلك الحاسمة الفرص التي تفوتك، قلّت احتمالية وصولك إلى مستوى كمال الأجسام الأهداف.

استثمر جزءًا من ميزانية البقالة الخاصة بك في Ny-Tro PRO 40 المناسب بديل ممتاز للطعام العادي. يمكن أن يكون Ny-Tro PRO 40 مفيدًا بشكل خاص في مساعدتك على الالتزام بالتزامك، حتى مع جدول أعمالك المزدحم.

إذا كان بإمكاني شراء مكمل واحد فقط، فسيكون هذا المكمل هو .Ny-Tro Pro-40 كما ذكرت عدة مرات من قبل، فأنا لا أعتبر Ny-Tro Pro-40 أ الملحق -إنه جزء يومي قياسي من نظامي الغذائي اليومي. سواء كنت أحاول ذلك بناء أكبر قدر ممكن من العضلات أو خفض مستويات الدهون في الجسم للحصول عليها تمزيقه من أجل المنافسة، يساعدني Ny-Tro Pro-40 على تحقيق كامل لياقتي البدنية تعزيز الأهداف.

في بعض النواحي، يعد Ny-Tro Pro-40 أفضل من الطعام العادي لأنه يوفره تغذية عالية الجودة تحتوي على 100 بالمائة من الفيتامينات والمعادن في جسدي يحتاج إلى البقاء بصحة جيدة. أنا قادر على الحصول على كل هذه الفيتامينات والمعادن سعرات حرارية أقل مما يمكن تناوله مع الكمية المعادلة من الطعام العادي.

أحب أن أسكب Ny-Tro PRO 40 في وعاء وأضيف إليه القليل من الماء
خلط الاثنين معًا للحصول على قوام يشبه البودنج. ليس فقط
هذه الطريقة أسهل وأسرع بكثير في التحضير من تحضير المخفوق باستخدام
الخلاط، أشعر أيضًا أنني أتناول طعامًا حقيقيًا. هذا الإحساس يشعر بالتأكيد
جيد عندما أتبع نظامًا غذائيًا خاليًا من السعرات الحرارية. عندما أشعر برغبة في شرب مشروب لذيذ
قم بالرج، أقوم بخلط Ny-Tro PRO 40 مع زجاجة الخلط الخاصة بي من AST Sports Science. كلاهما
الأساليب تبقيني في الموعد المحدد وتحافظ على زخمي قويًا.

.5إذا كنت تريد بناء العضلات في أقصر فترة زمنية،
اجعل مصل اللبن VP2 المعزول جزءًا أساسيًا من نظامك الغذائي



من أفضل القطع
النصيحة التي قدمت لي من أي وقت مضى كانت
بواسطة بول ديليا سنوات عديدة
منذ. قال: «اقفز، عضلة.»
هو البروتين. البروتين إس
عضلة." تلك بسيطة ولكن
كلمات قوية للغاية -
جنبا إلى جنب مع Max-OT الفعال
التدريب -لقد ساعدني
قم ببناء العضلات الصلبة باستمرار عامًا بعد عام دون أي إحباط
الهضاب تجربة الكثير من الناس الآخرين.

إذا كنت ستبذل الكثير من الجهد في بناء جسم رائع، فاستغل أقصى استفادة
مصل اللبن المعزول الفعال في السوق VP2 —مصل اللبن المعزول. VP2 لا يصدق
تم إثبات فعالية بناء العضلات في دراسات علمية منشورة حقيقية. اذا انا
لو كنت أنت، لن أضيع أي وقت في استخدام أي شيء آخر غير ذلك
الأفضل VP2 —مصل اللبن المعزول.

ادرس خطتي الغذائية للبناء الشامل الموضحة أدناه. ستلاحظ أن VP2

يعتبر مصل اللبن المعزول جزءًا مهمًا من جهودي الناجحة في بناء العضلات.

تخطي النظام الغذائي للبناء الشامل في La Cour

الوجبة رقم - 1قبل التمرين 4)صباحًا) 2 - 1 -مغرفة من مصل اللبن VP2المعزول (مع كرياتين إتش إس سي)

الوجبة رقم – 2بعد التمرين 5:30)صباحًا) 2-1 –مغارف من VP2 Whey Isolate(مع الكرياتين (HSC

الوجبة رقم - 3نافذة لمدة 3ساعات بعد التمرين 6:30)صباحًا) -مغرفة واحدة من VP2 مصل اللبن المعزول مع البطاطس

الوجبة رقم 1:30 – 4ظهراً –نصف علبة Ny-Tro Pro 40 مع البطاطس

الوجبة رقم – 5نافذة لمدة 3ساعات بعد التمرين 8:30)صباحًا) –مغرفة واحدة من VP2 مصل اللبن المعزول مع البطاطس

الوجبة رقم 11 - 6صباحًا -ملعقة واحدة من VP2 Whey Isolate مع وجبة طعام عادية

الوجبة رقم - 7الساعة 1:30ظهرًا Ny-Tro Pro 40 -

الوجبة رقم 4 – 8مساءً –ملعقة واحدة من VP2 Whey Isolate مع وجبة طعام عادية

الوجبة رقم 5:30 – 9مساءً Ny-Tro Pro 40 –

الوجبة رقم 4 – 10مساءً –ملعقة واحدة من VP2 Whey Isolate مع وجبة طعام عادية

.6تقع في حب الخضار!



لو كان لدي أي شيء قريب منه

يشبه "سر".

السلاح" الذي يمكنني تقديمه

من الناحية الغذائية

الممارسات، فإنه سيكون ل

تناول أكبر عدد ممكن من الخضار

قدر الإمكان إنسانيا. أنا آكل

حوالي خمسة جنيهات

خضار مجمدة يوميا!

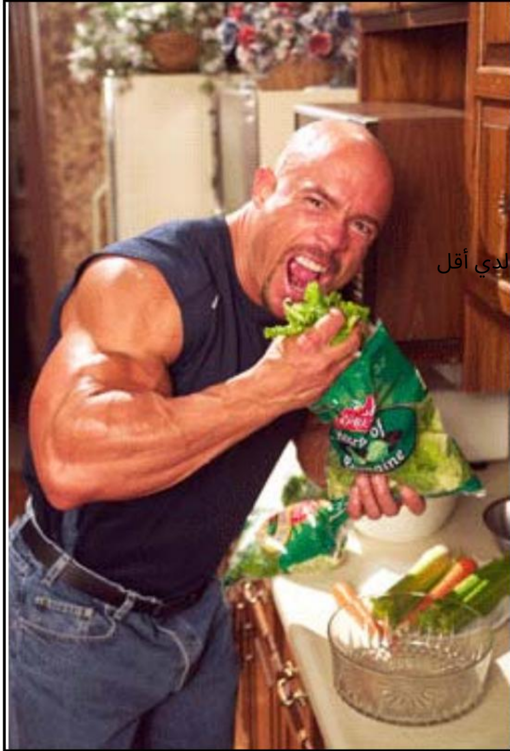
إلى جانب توفير

مصدر ممتاز ومستدام للطاقة، هذه الكربوهيدرات الليفية تسمح لي بذلك

تناول كمية أكبر من الطعام من حيث الحجم مقارنة بالكربوهيدرات النشوية (مثل الأرز،

المعكرونة والبطاطس وما إلى ذلك) وافعل ذلك بعدد أقل من السعرات الحرارية.

إن تناول الخضار يمنحني المزيد من "القيمة المضافة مقابل أموالي" إذا جاز التعبير. أنا استطيع عمليا، تناول أكبر عدد ممكن من الخضروات أثناء الوجبة وأبقى في الداخل بسهولة كمية السعرات الحرارية اليومية المسموح بها. القدرة على تناول المزيد من الطعام من حيث الحجم هائلة فائدة عقلية عندما أضطر إلى تقييد استهلاكي اليومي من السعرات الحرارية مجهود لخسارة الدهون الزائدة في الجسم. فقط كل السعرات الحرارية الموجودة في الخضروات التي تتناولها يتم إبطالها من خلال العمل الذي يستغرقه جسمك لهضمها. والعكس هو الصحيح عند تناول الكربوهيدرات النشوية. يجب على الشخص أن يكون حريصًا جدًا على عدم تضمينه الكثير من السعرات الحرارية الموجودة في الكربوهيدرات النشوية في نظامه الغذائي، وهو أمر ليس بالصعب لكى يفعل.



بسبب انخفاض قيمة نسبة السكر في الدم في
الخضروات، تتم إدارة مستويات الأنسولين لدي
بكفاءة أكبر بكثير مما كنت عليه عندما آكل
الكربوهيدرات النشوية. وهذا يعني أقل
تقلبات مزاجية، وفرصة أقل للإفراط"الصعود والهبوط" في مستويات الطاقة لدي أقل
السعرات الحرارية التي قد أتناولها يتم تخزينها على أنها غير مرغوب فيها
دهون الجسم.

كما أن تناول الخضروات يبطئ عملية الهضم
عملية الهضم. تباطؤ
عملية الهضم ستضمن أن جسدي
يستخدم البروتين الثمين الذي أتناوله بكفاءة
وتمد عليها في إصلاح وبناء العضلات
منديل.

سأكون أول من يعترف بأن تناول الخضار ليس مرضيًا تمامًا مثل
تناول وعاء لذيذ من الأرز أو دقيق الشوفان. ولكن بعد أخذ الوقت الكافي للفطام
عندما أتخلص من تلك الكربوهيدرات النشوية، بالكاد ألاحظ الفرق.
على الرغم من أن بعض الناس يعتقدون أن الخضروات الطازجة هي الأفضل بالنسبة لك، فلا تخف
للاستفادة من راحة الخضار المجمدة. لا يوجد سوى طفيف
الفرق في القيمة الغذائية للخضروات المجمدة مقابل الطازجة. هم
من المؤكد أنها أسهل في التحضير وغير مكلفة نسبيًا. الناس مشغولون فقط
ليس لديك الوقت الكافي لتنظيف وتقطيع الخضار الطازجة. بدلا من استبعاد هؤلاء
الأطعمة المهمة، ما عليك سوى إخراجها من الثلاجة ووضعها في طعامك
الحاوية قبل أن تغادر للعمل. بحلول وقت تناول وجبة منتصف الصباح، فإنهم
ينبغي إذابته. إذا كان لديك إمكانية الوصول إلى الميكروويف، فإن الخضار الساخنة اللذيذة ستفعل ذلك
كن جاهزًا لتناول الطعام في دقائق معدودة فقط.

.7كن متأكدًا تمامًا من تناول الطعام قبل ممارسة التمارين الرياضية وتناولها

الاستفادة من نافذة لمدة ثلاث ساعات لبناء العضلات

الفرصة بعد ذلك

لمريب المكثف على الأثقال وتدريب القلب والأوعية الدموية يستنزف المحدود حرفيًا

يخزن البروتين عضلاتك. خلال فترة زمنية قصيرة جدًا بعدك

دأ التدريب، سوف تركض فارغًا. وهذا ضار بشكل لا يصدق للعضلات

النمو والإصلاح. يتم تضخيم هذه الآثار الضارة كلما زادت شدة ذلك

تدريب أثناء التمرين. من المهم أن يكون لديك حرق بكفاءة

مصدر للبروتين في جسمك والذي يمكن الوصول إليه بسرعة خلال فترة صيامك

لمريبات. يجب أيضًا استهلاك مصدر البروتين مع ارتفاع نسبة السكر في الدم

مصدر للكربوهيدرات.



التدريب بشكل عام سواء

هو القلب والأوعية الدموية أو مع

الأوزان، ويخفض الدم

مستويات السكر. عندما الخاص بك

مستويات السكر في الدم لديها

تم تخفيضها، لقد فعلوا ذلك

صعوبة الحصول على البروتين

يحتاجون إلى الحفاظ على حياتهم

مقاس. تناول الكربوهيدرات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر في الدم يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم و

في الواقع يفرض البروتين عالي الجودة الذي تستهلكه مع تلك التي تحتوي على نسبة عالية من السكر في الدم

الكربوهيدرات في عضلاتك مفترس.

لقد انتقلت بعاداتي الغذائية إلى المستوى التالي عندما بدأت في استخدام نظام ذكي

خطة ما قبل التمرين. إذا كنت تريد التأكد من الحفاظ على أكبر قدر من كتلة العضلات

قدر الإمكان، يجب أن تبدأ بتناول وجبة صغيرة تحتوي على نسبة عالية من البروتين

الكربوهيدرات نسبة السكر في الدم قبل كل واحد من التدريب على الوزن الخاص بك و

جلسات تدريب القلب والأوعية الدموية.

يقوم VP2 Whey Isolateمن AST Sports Scienceبعمل رائع في العناية
من متطلباتي من البروتين والكرياتين HSC(الكرياتين مع ارتفاع الأنسولين
الكربوهيدرات عالية نسبة السكر في الدم). لدي مغرفة واحدة 24)جرامًا) من VP2 Whey Isolate
ومغرفة واحدة من الكرياتين .HSCمصل اللبن VP2المعزول قبل التدريبات
يضمن أن أحافظ على عضلاتي في حالة بروتينية إيجابية بينما
توفر لي الكربوهيدرات الموجودة في الكرياتين HSCمصدرًا جيدًا للاستدامة
الطاقة لتغذية جلسات التدريب الخاصة بي وإجبار VP2 Whey Isolateسريع الاحتراق
البروتين في العضلات.

لنفس الأسباب التي تدفعك إلى إعطاء الأولوية لتناول الطعام بشكل صحيح قبل التدريب،
يجب عليك أيضًا تنفيذ خطة غذائية فعالة بعد التمرين. يجب
تناول وجبة صغيرة تتكون من مصدر بروتين عالي الجودة وعالي الجودة
الكربوهيدرات نسبة السكر في الدم بعد تدريب الوزن وتدريب القلب والأوعية الدموية
التدريبات. سيؤدي القيام بذلك إلى حماية العضلات التي اكتسبتها بالفعل
ابدأ على الفور عملية تعافي العضلات ذات الأهمية الكبيرة.

إذا قمت بتمزيقها في صالة الألعاب الرياضية بالطريقة التي تحب أن تفعلها أثناء التدريبات، فسوف يكون لديك
من المرجح أن تستنزف العضلات مخزونها من البروتين القيم، حتى لو كنت تأكل
قبل التمرين. تم تخفيض مستويات السكر في الدم أثناء التدريب
حسنًا. عندما تنخفض مستويات السكر في الدم، ستنخفض العضلات
صعوبة الحصول على البروتين الذي يحتاجونه للحفاظ على حجمهم.

مباشرة بعد التدريبات، أتناول مغرفة واحدة من VP2 Whey Isolateومغرفة واحدة
مغرفة من الكرياتين – HSCتمامًا كما أفعل مسبقًا. هذين الغذائية الرئيسية
تبدأ المكملات الغذائية على الفور في إصلاح تلف الأنسجة العضلية الذي سببته
تحميل العضلات بوزن ثقيل أو استنزافها بشكل مكثف
جلسة القلب.

لقد سألني مدربون شخصيون معتمدون عن سبب تناولي لـ VP2 Whey Isolate
وخليط الكرياتين HSCمباشرة بعد ضرب نفسي على الدراجة الراكدة.

"ألا تعيق عملية حرق الدهون التي بدأتها بممارسة تمارين القلب؟
عندما تأكل بعد ذلك بوقت قصير؟" لقد سألوا.

وأنا أيضًا كنت أعتقد أنه لا يجب عليك تناول أي شيء لفترة من الوقت بعد ذلك
القيام بتدريب القلب والأوعية الدموية. لا بد أنني قرأت في مكان ما أن القيام بذلك من شأنه أن يحدث
اجعل جسمك يتوقف عن استخدام دهون الجسم المخزنة كوقود كما كنت تنوي.
بدلاً من ذلك، ستبدأ في استخدام الطعام الذي قمت بتوفيره للتو كوقود.

مرة أخرى، أنت لا تحرق ما يكفي من الدهون في وقت التدريب أو على الفور
بعد ذلك لتفويت فرصة حماية عضلاتك الجائعة من التلف
الناجمة عن التدريب.

إن حرق الدهون في الجسم بشكل فعال له علاقة بعدد السعرات الحرارية التي تتناولها
تستهلك مقابل عدد السعرات الحرارية التي تحرقها طوال اليوم. أنت
سوف يقوم بعمل أفضل في التخلص من الدهون في الجسم عندما تركز على خلق الشكل المناسب
العجز بين الاثنين خلال اليوم مع العادات الغذائية الذكية.

خلال العام الماضي، تعلمت أيضًا مدى أهمية تغذية جسمك بشكل صحيح
النوع والكمية المناسبة من العناصر الغذائية خلال فترة الثلاث ساعات الحرجة بعد ذلك
جلسات تدريب الوزن المكثفة.

خلال فترة الثلاث ساعات هذه، يحتاج جسمك إلى الطعام ويستخدمه
تناول الطعام أكثر من أي وقت آخر من اليوم. في العام الماضي، قمت بتجميع أربعة عناصر مغذية
وجبات كثيفة خلال فترة الثلاث ساعات من الزمن. الأول كان على الفور
بعد أن تدربت 5:30)صباحا)؛ والثانية بعد ساعة 6:30)صباحًا)؛ الثالث
وكانت الوجبة بعد ساعة واحدة 7:30)صباحا)؛ وأكلت الرابعة في الساعة 8:30

أكون

لأول مرة في مسيرتي في كمال الأجسام، لم أتناول كمية متساوية من الطعام
متباعدة بشكل استراتيجي بالتساوي على مدار اليوم. بدلا من ذلك، أطعمت جسدي عندما
كان الأكثر تقبلاً للطعام الذي أتناوله، ولم أتناول الكثير من الطعام

عندما لم تكن في حاجة إليها حقًا. بتناول الطعام بهذه الطريقة، تمكنت من بناء العضلات بشكل فعال طوال العام لأنني قمت بتزويد جسدي بالعناصر الغذائية التي يحتاجها -في الوقت المحدد بالضبط بحاجة لهم. في الماضي، تناولت الكثير من الطعام الإضافي لأنني اعتقدت أنني يجب أن أتناوله من أجل بناء العضلات بشكل مستمر.

بعد النظر إلى بعض الصور من مجلة الرجل الحديدي، التقط هذه الصورة في العام الماضي، يبدو الأمر كما لو أنني اكتسبت خمس سنوات من النضج العضلي في 12عامًا فقط شهور! أعتقد اعتقادًا راسخًا أن استراتيجية الأكل هذه هي التي ساعدتني على تحقيق ذلك تطور لا يصدق أكثر من أي عامل آخر.

.8لا تتخلص من الكربوهيدرات عند محاولة فقدان الدهون في الجسم



العديد من لاعبي كمال الأجسام الذين يحاولون فقدان الدهون في الجسم يختارون ذلك اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات للغاية. منخفض الكربوهيدرات الوجبات الغذائية يمكن أن تساعدك على التخلص من الدهون في الجسم. ليس هناك شك في ذلك. إنها فعالة لأن الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات يمكن أن تخلق العجز بين السعرات الحرارية التي تتناولها مقابل السعرات الحرارية التي تتناولها حرق كل يوم. هذا هو المفتاح لفقدان وزن الجسم.

لسوء الحظ، فإن بعض الوزن الذي تفقده منخفض سيشمل النظام الغذائي للكربوهيدرات بعضًا من العضلات التي لديك عملت بجد لارتدائها، وليس فقط الدهون غير المرغوب فيها في الجسم. قد لا تكون راضيًا عن مقدار العضلات التي تحتاجها للتضحية في طريقك للتخلص من الدهون الخاصة بك. أنت تستطيع قم بتحسين نسبة فقدان العضلات إلى نسبة فقدان الدهون ببساطة عن طريق صنع بعض التعديلات الطفيفة على عاداتك الغذائية.

في الماضي، كنت أيضًا من أشد المدافعين عن الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات. أنها ساعدتني أتعرض للتمزق--لكنهم لم يساعدوني في حماية العضلات التي أملكها ويمكنك أن تنسى عنهم يساعدونني في بناء المزيد من العضلات بشكل فعال. نهج أكثر كفاءة

كان من الممكن أن يساعدني اتباع نظام غذائي في الحصول على نفس القدر من النحافة والمساعدة في الحفاظ على و بناء العضلات في نفس الوقت.

إن تقليل كمية الكربوهيدرات التي تتناولها بشكل كبير قد لا يكون بالغ الأهمية لفقدان الدهون في الجسم كما قد تعتقد. في الواقع، القضاء على الكربوهيدرات في الأوقات المهمة من اليوم قد تمنعك من بناء أكبر قدر ممكن من العضلات أنت قادر على التعبئة.

تعمل الكربوهيدرات كجزء أساسي في عملية بناء العضلات. بدلاً من لمحاولة التخلص من الكربوهيدرات تمامًا، يجب عليك التأكد من ذلك تناول الأنواع الصحيحة من الكربوهيدرات في الأوقات المناسبة من اليوم.

لم أدرك أبدًا مدى أهمية تناول الكربوهيدرات المناسبة في الأوقات المناسبة كان اليوم مخصصًا لجهودي في بناء العضلات والحفاظ عليها. في العام الماضي، ومع ذلك، فقد تطورت إلى آكل "فعال". لقد تعلمت تناول الأطعمة المناسبة في الأوقات المناسبة.

كما ذكرت سابقًا، بدأت في العام الماضي بتناول نسبة عالية من السكر في الدم الكربوهيدرات قبل وبعد التدريبات مباشرة. لم أتجنب الدهون حرق نوع الجلوكوز من الكربوهيدرات كما فعلت في الماضي. "سكرية" أو جلوكوز من المفترض أن تكون أنواع الكربوهيدرات سيئة بالنسبة لك كلاعب كمال أجسام، أليس كذلك؟ هذا ما قرأته. ماذا عنك؟

كانت تلك الكربوهيدرات ذات نسبة السكر في الدم العالية في نسبة السكر في الدم في مرحلة ما قبل التمرين وبعده مجارف التمرين من الكرياتين .HSCتناول هذا النوع من الكربوهيدرات في هذا الوقت لقد رفع مستويات الأنسولين لدي وساعد في تحفيز البروتين الذي كنت أتناوله بشدة لهم في العضلات.

.9قم بالتخطيط لوجبات "الغش" ويوم "الغش" مقدمًا



تتمتع ليست صحية جدا ولكن

لطعمة اللذيذة على محددة سلفا

يوم مرة كل أسبوع (كل أسبوعين؛

كل شهر) يمكن أن يكون للغاية

استراتيجية اتباع نظام غذائي فعال. على مدار

مرور الوقت، تصنع تلك الأيام

تناول الطعام بالطريقة التي يجب عليك تناولها

بناء العضلات والبقاء الهزيل كثيرا

عملية أكثر قابلية للإدارة. يغش

أيام تتحول إلى نظام غذائي منظم

الممارسات في سلسلة من "سباقات السرعة"

(إذا جاز التعبير) بدلاً من أ

أصعب بكثير "لا نهاية لها".

ماراثون."

يجب أن تضع في اعتبارك دائمًا

أن "يوم الغش" ليس أكثر من استراحة ذهنية من أسلوبك المنظم،

عادات الأكل المنضبطة. على عكس بعض الناس الذين يعتقدون خطأً (أو يريدون ذلك).

(صدق)، إن تناول الأطعمة غير الصحية ليس له فوائد جسدية، لذا يجب عليك إظهارها

بعض ضبط النفس خلال أيام الغش. تناول ما يكفي لإشباع شهيتك

دون إضافة الكثير من السعرات الحرارية غير الضرورية وتعطيل الكفاءة

تشغيل عملية التمثيل الغذائي التي عملت بجد لإنشائها.

لقد أدركت دائمًا أن تناول كمية معقولة من "الوجبات السريعة" اللذيذة من

من وقت لآخر لم يكن من شأنه أن يؤدي إلى تقدمي في تحسين اللياقة البدنية

توقف الصراخ أو أي شيء. ومع ذلك، كنت أواجه دائمًا صعوبة في العثور على ما هو مناسب

للازن بين الانغماس كثيرًا وحرمان نفسي تمامًا. انا دائما

يبدو أنني أشعر بعدم الارتياح عند تناول الأطعمة التي تسبب السمنة، لأنها في الجزء الخلفي من جسمي

لقد علمت أن المتعة قصيرة المدى التي كنت أستمتع بها سوف تلغى

بسبب كل العمل الشاق والتضحيات التي كان عليّ أن أعانيها من أجل الإقلاع

الدهون في الجسم التي تراكمت لدي. وأنا لا أحب الشعور بالتجول حول الدهون
وغير صحية.

ما اكتشفته بشأن أيام الغش المخطط لها هو أن يومًا واحدًا في الأسبوع هو يوم الغش
للتوازن الصحيح بين الاستمتاع بالحياة والاقتراب من أهداف كمال الأجسام
لي. بعد تناول "نظام غذائي نظيف" طوال الأسبوع، قررت أن يكون يوم السبت هو يوم السبت
يوم الغش الرسمي وهذا يعمل بشكل جيد مع حياتي الاجتماعية أيضًا لأنه هذا هو الوقت المناسب
يخطط معظم الأشخاص "العاديين" لأنشطة نهاية الأسبوع والمرح. غش السبت الخاص بي
ايام تجعلني أقترب خطوة واحدة من هذا الهدف الذي يبدو بعيد المنال دائمًا
للتوازن في الحياة.

جسديًا، تحافظ على انخفاض مستويات الدهون في جسمك لأنك تأكل الوجبات السريعة فقط
الطعام يومًا واحدًا في الأسبوع، وليس ثلاثة أيام في بعض الأسابيع؛ ولا يوم واحد على آخر
أسابيع؛ لا صفر أيام على الآخرين. لأن "أيام الغش" تم التخطيط لها
يصبح من الأسهل عليك الاسترخاء والاستمتاع بالطعام الذي تتناوله. تشعر فعلا
أنك تستحق الاستمتاع بما تأكله لأنك حصلت على هذا الامتياز
لكونه منضبطًا طوال الأسبوع. ليس هناك شك في أنك سوف تستمتع بتناول الطعام
تجربة على مستوى أكبر إذا كنت تشعر أنك تستحق الامتياز وتمتلكه
اي شيء تريده.

ليس عليك بالضرورة تناول الوجبات السريعة في أيام الغش. أنا في بعض الأحيان استخدام
في تلك الأيام، يجب أن أفوّت وجبة واحدة، أو حتى عدة وجبات في بعض الأحيان، حتى أتمكن من التركيز
في مجالات أخرى من حياتي –دون الشعور بالذنب.

يظهر فقط أن تحديد الأهداف وتنفيذ خطتك سيؤدي إلى تحقيق ذلك
فقط حول كل ما تفعله تجربة أكثر إرضاءً. في كثير من الأحيان، حقا
يهم مدى ارتفاع المعايير الخاصة بك. لا يهم مدى فعالية الخاص بك
الاستراتيجيات هي. لا يهم حتى في بعض الأحيان مدى أهمية النتائج
قد يكون تحقيق ذلك.

.10توقف عن البحث عن النظام الغذائي الأسهل



أعتقد أن العثور على "المثالي"

أصبح النظام الغذائي ضخمة

إلهاء لكثير من الناس.

لسوء الحظ، الرغبة في ذلك

اكتشاف غير مؤلم

بديل التضحية و

الانضباط أن كثير من الناس

يعتقد خطأ هو يراوغ

يمنعهم من ذلك

ح البدء.

بالكمال، أنا أشير إلى أ

النظام الغذائي الذي طعمه جيد، يسمح

الكثير من الطعام الذي يحب تناوله،

يساعدك على التخلص من الدهون في الجسم و

بناء العضلات -بسرعة و

بدون ألم. والكمال أيضاً

يجب ألا يكون النظام الغذائي صارمًا إلى هذا الحد

لا يمكنك التوقف عن ذلك بين الحين والآخر، أو وقتما تشاء،

دون إعاقة تقدمك المذهل. الآن، أنا أبالغ بشأن كيفية القيام بذلك

يأمل بعض الأشخاص أن يكون النظام الغذائي الفعال لخسارة الدهون مناسبًا لهم، ولكن

ربما لا أبالغ بقدر ما تظن!

وكما أقول دائمًا: "إن الله يضع ثمنًا على كل شيء". إذا كنت قد تراكمت

بعض الدهون الزائدة في الجسم وترغب بشدة في التخلص منها، سيكون لديك

لدفع الثمن. قد يقضي السعر وقتًا أطول قليلاً في التعرق على أ

جهاز المشي، الشعور بالجوع في بعض الأحيان، تخطي عدد قليل من تلك "الوجبات الغش"

لقد قمت بتخصيص الميزانية لنظامك الغذائي، أو كل ما سبق. أيا كان

الطريقة التي تختارها لفقدان الدهون في الجسم، سيكون هناك بعض التضحية والانضباط، و

لله المصاحب لعملية الحمية الغذائية. سأكون أكذب عليك إذا قلت لك أي شيء
بشكل مختلف. ومن يقول لك غير ذلك فهو مجرد تضليل لك.

عندما يتعلق الأمر باتباع نظام غذائي لخسارة الدهون في الجسم، فليس هناك بديل عن العمل الجاد. لو
حرق ما يكفي من السعرات الحرارية، وعدم اتباع نظام غذائي لفترة طويلة بما فيه الكفاية، أو أ
مزيج من تلك العوامل. ليس لأنك لم تجد النظام الغذائي "الصحيح".
لجسمك حتى الآن وليس لأنك ملعون ببطء لا يصدق
الاسْتِقْلاب.

ليس لأنك لا تعرف ما يكفي عن التغذية. ليس لأنك
ليس لديك ما يكفي من الخبرة في كمال الأجسام والتدريب. ليس لأنك
لا أعرف ما يكفي عن التعقيدات الدقيقة للنظام الغذائي. ليس لأن النسبة
من البروتين والكربوهيدرات والدهون 20-40-40بدلاً من 10-40-50أو حتى -40
.20-30ليس لأنك حساسة للكربوهيدرات. ليس لأنك لا تستطيع ذلك
تحمل المكملات الغذائية المناسبة. ليس لأن جسمك قد ضرب
الهضبة سواء.

إذا كنت تحمل دهونًا في الجسم أكثر مما تريد، فالمشكلة هي أنك كذلك
تناول الكثير من الطعام لتحقيق هدفك. يجب عليك إما أن تأكل أقل
الطعام أو خفض معاييرك لما تتوقعه.

تخطي لا كور

حول سكيب لا كور



لقد أثبت Skip La Cour نفسه كشركة رائدة في عالم كمال الاجسام مع المتميزين اللياقة البدنية والتواصل بشكل غير أناني فلسفات التدريب للآخرين.

في جهوده الشغوفة لدفع التدريب والتغذية، المكملات، والاستراتيجيات العقلية إلى الأمام، هو قام بتأليف تسعة كتب، وأنتج خمسة مقاطع فيديو، وكثيرا ما ساهم في العديد المجلات العالمية. لقد أنجز كل شيء من هذا وأكثر في حين تصبح في وقت واحد أحد أفضل لاعبي كمال الأجسام الخاليين من المخدرات في العالم.

مهنة كمال الأجسام التنافسية



تم تدريب Skip La Cour لأكثر من 14 عامًا سنوات وقد تنافس في كمال الأجسام المسابقات لأكثر من 13 عاما. خلال ذلك الوقت خلال الفترة، تنافست La Cour في 29 رياضة كمال أجسام تظهر في جميع أنحاء العالم. في '10' 5، لا كور يتراوح وزن المنافسة من 213 إلى 230 جيدًا جنيه مشروط.

لقد فاز Skip La Cour بلقب NPC (National لجنة اللياقة البدنية) فريق الكون بشكل عام الألقاب مرتين (في عامي 1998 و2002). لا رجل آخر فاز باللقب العام مرتين. لقد فاز فئة الوزن الثقيل خمس مرات مختلفة (1995، 1998، 2000، 2002، و 2003). هذه الانتصارات الخمسة هي أكبر عدد من الانتصارات في فئة

تاريخ مسابقة .NPC Team Universeوهو أيضًا الرجل الوحيد الذي لديه

تنافس في جميع أحداث الهواة السنوية العشرة التي تم اختبارها للمخدرات في المجلس الوطني لنواب الشعب الصيني. ال

بدأت المسابقة في عام .1994

Skip La Courهو أيضًا الرجل الوحيد الذي فاز بالألقاب الإجمالية في كل من

NPC Team Universeو Musclemaniaكمال الأجسام الطبيعي

البطولات —هما الأكثر تنافسية والأكثر شهرة في اختبار المخدرات

يظهر في الولايات المتحدة.

أكاديمية جوائز كمال الأجسام واللياقة البدنية والرياضة تحمل اسم La Cour

"لاعب كمال الأجسام الطبيعي للعام" عام 1998لجهوده المتميزة.

خالٍ من المخدرات مدى الحياة، ظهر لا كور لأول مرة على الساحة الوطنية في عام 1994، عندما كان

فاز ببطولة Musclemaniaلكمال الأجسام الطبيعية، والتي تم بثها على الهواء

تلفزيون اي اس بي ان. وقبل ذلك بعامين، في عام 1992، أصبح أول رجل في

تاريخ جامعة العين للفوز بلقب السيد كاليفورنيا والسيد ناتشورال كاليفورنيا في نفس الوقت

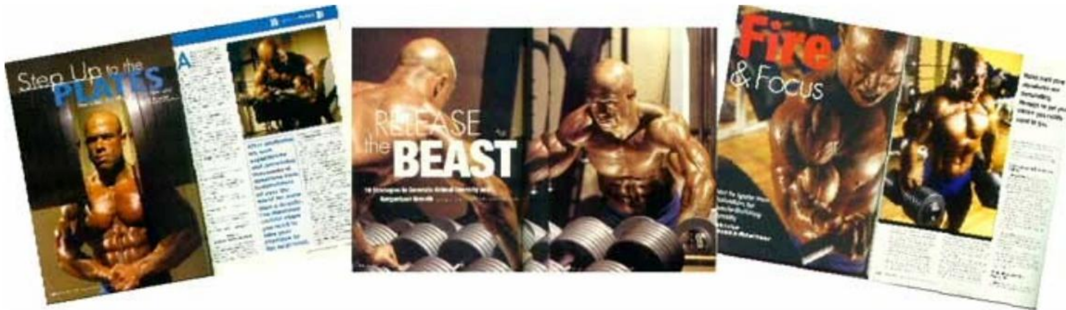
سنة.

كاتب مجلة مميز

يعمل La Courحاليًا كاتبًا مساهمًا في مجلة .Ironmanوهو أيضًا أ

الكاتب المميز .MAX Sports & Fitnessبالإضافة إلى ذلك، فهو مساهم منتظم في

Natural Muscle، مجلة شهرية لكمال الأجسام واللياقة البدنية.



على مر السنين ظهرت أعماله في MuscleMag International، Muscular

التنمية، دليل اللياقة البدنية في البحيرات العظمى، AST Sports Science's High

أداء العضلات، ستيل الغابة وفي مثل هذه المنشورات الدولية مثل

كمال الاجسام الشهرية اليابان، الرجل الحديدي اليابان، والصحافة الطبيعية في إنجلترا.

كتب ومقاطع فيديو La Cour

لقد أنجز الكثير ككاتب في كتبه

التفكير الكبير، التفكير الكبير: مصنف المستوى التالي،

التفكير الكبير الثاني: الطموح إلى مستوى أعلى من كمال الأجسام

الإنجاز!، تخطي مجلة التدريب اليومية لـ La Cour، وتخطي

مجلة التدريب اليومي لـ La Cour 2000 وتخطي La Cour's

يجيب على 101 الأسئلة الأكثر شيوعاً حول

كمال الاجسام والتدريب. تقريره الخاص كيف أنا

معبأة بـ 16 رطلاً من العضلات الخالية من المخدرات في عام واحد فقط! كذالك هو

مساهمات في العديد من كمال الأجسام الإقليمية والوطنية والدولية

المطبوعات ومواقع الانترنت.

أحدث مساهماته للاعبي كمال الأجسام الصاعدين حول العالم هي مساهماته

أشرطة الفيديو الأكثر مبيعًا Skip La Cour's Mass Machine Hardcore، Skip La Cour's

آلة الكتلة ثقيلة ومكثفة! فيديو التدريب، II التدريب والتعليم

فيديو، تجرؤ على الحلم! النجاح حدث مخطط له: يوم في حياة Skip La

كور، وتخطي لايف لا كور! ندوة كمال الاجسام والتدريب.

الخبرة في الأعمال التجارية

قبل أن يوجه وقته وتركيزه وطاقته بالكامل إلى شغفه بكمال الأجسام

ومساعدة الآخرين على أن يصبحوا أفضل ما يمكن أن يكونوا عليه، عملت Skip La Cour في

محلات رالي الكبرى لمدة 15 عاما. لقد عمل من الأسفل إلى الأعلى

الأعلى، ليصبح أحد أصغر مديري المتاجر في الشركة في سن الرابعة عشرة

27.

تشمل نجاحات La Cour في مجال كمال الأجسام واللياقة البدنية الكسب
عقود تأييد مدفوعة الأجر متعددة السنوات مع شركات تكميلية كبيرة مثل
لـ AST Sports Science، وTWINLAB، وMet-Rx، والتي حصل عليها جميعًا منذ فترة
يزال مجرد لاعب كمال اجسام للهواة. لقد أعجبت بجهود لا كور أيها البطل
كما دعمت نيوترشن وموساشي جهوده في الماضي من خلال التوريد
له مع المنتج المجاني.

فرص مع House of Pain (شركة الملابس الرياضية)، جان تانا)وبالإضافة إلى التفاوض بشأن تلك العلاقات التجارية، فقد أنشأ علاقات أخرى
شركة توريد الدباغة)، Jagware و(صانع بدلات المنافسة). لديه أيضا
لعب دور البطولة في الإعلانات التليفزيونية الوطنية ويظهر حاليًا على أنتوني
إعلان روبنز عن القوة الشخصية .II

يعيش La Cour في وولنت كريك، كاليفورنيا (منطقة خليج سان فرانسيسكو).

قم بزيارة موقع ويب Skip La Cour على:

www.skiplacour.com

لمعرفة المزيد عن علوم الرياضة AST و

تدريب Max-OT، تفضل بزيارة:

www.ast-ss.com